

D-RAS VYT. BENDORAVIČIUS

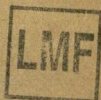
NERVŲ SVEIKATA

SILPNI NERVAI
NERVINGUMO PRIEŽASTYS
NERVŲ HIGIENA

K A U N A S

1930 — VYTAUTO DIDŽIOJO — METAI

D-RAS VYT. BENDORAVIČIUS



259883

NERVŲ SVEIKATA

**SILPNI NERVAI
NERVINGUMO PRIEŽASTYS
NERVŲ HIGIENA**

K A U N A S

1930 — VYTAUTO DIDŽIOJO — METAI

AKC. „VARPO“ B-VĖS SPAUSTUVĖ
KAUNAS, GEDIMINO G-VĖ 38 NR.

LIETUVOS MEDICINOS
BIBLIOTEKA

Vsist. Mokslin.
Medicinos
BIBLIOTEKA

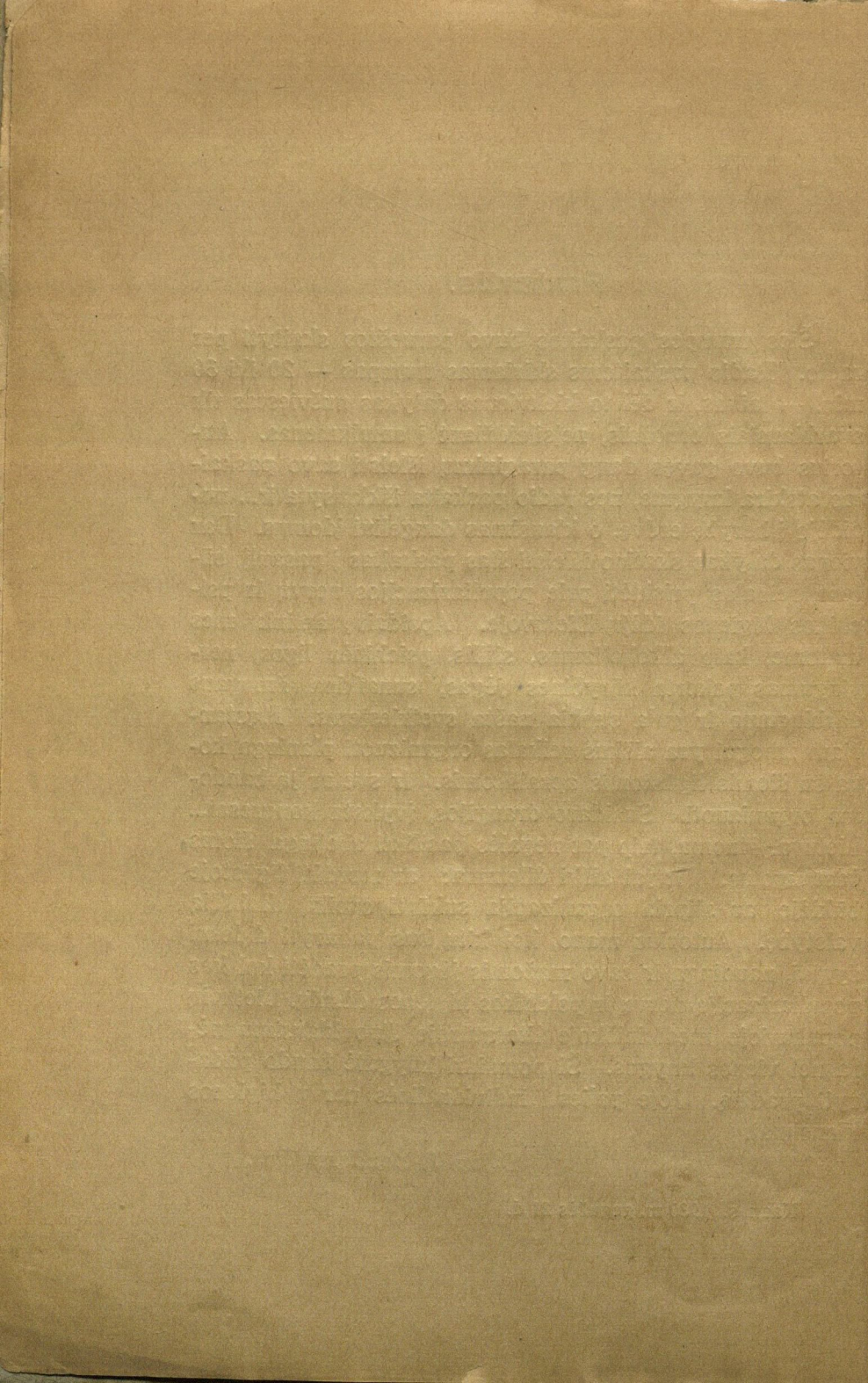
410420

Pratartis.

Šios trumpos paskaitos buvo paruoštos skaityti per radio. Radio paskaitoms skiriamas trumpas — 20 iki 30 min. — laikas, ir dėl to kiekvienas dalykas nušviestas tik svarbiausiais bruožais, neįsileidžiant į smulkmenas. Autorius buvo gavęs daug paraginimų išleisti savo paskaitas atskira knygute, nes radio paskaita išklausyta ir... nuaidėjo į berybę erdvę, o klausimas daugeliui įdomus. Dar vienas dalykas skatino išleisti šias paskaitas į pasaulį, būtent, reikalas prisidėti prie populiarizacijos nervų ir psichikos higienos idėjų Lietuvoje. Apsidairę aplink mes matome, kaip alkoholizmas, sifilis, psichinės ligos, nervingumas pakerta kūrybines jėgas, sunaikina žmogaus darbingumą ir gula sunkia našta sveikiesiems. Mąstančiam žmogui yra aiškus reikalas organizuoti planingą kovą su šiomis ligūstomis apraiškomis. Ir svetur ją bandoma organizuoti. Susidaro draugijos, įvyksta kongresai... Lietuva, žinoma, taip pat negalės pasilikti abejinga šioms pastangoms. Ir jai aiški dilemma: ar merdėti ligūstoje būklėje, ar stiprią organizaciją sukūrti sveiką darbščią valstybę. Autorius mano, kol kitų bus padaryti didesni žygiai, naudinga ir savo mažomis jėgomis pradėti kol kas populiarizaciją nervų ir psichikos higienos dėsnių. Lietuvių populiariojoje mediciniškoje literatūroje šiuo klausimu nėra nei vienos knygos. Ši populiari knygutė bando padaryti pradžią. Joje paliesti individualinės nervų higienos klausimai.

D-ras V. Bendoravičius.

Kaunas. 1930 m. gegužės 21 d.



Silpni ir stiprūs nervai.

Kaip dažnai tenka nugirsti šokie pasakymai: „Tai stiprių nervų žmogus“... „Jis yra silpnų nervų ir dėl to toks piktas...“ „Esu silpnų nervų ir negaliu žiūrėti į ligonio kankinimąsi...“ „Visai man nervai sugedo: rankos dreba, blogai miegu, neturiu jokio noro valgyti...“ Arba gal atsimenate didžiojo karo posakį, arba bent užtikote jį raštuose: „Karą laimės tas, kieno bus stipresni nervai.“ Ir gydytojai dažnai pasako žmonėms besiskundžiantiems įvairiais negalavimais: „Tamsta neturi jokios vidaus ligos, rasit tik nervai kiek iširę“. Šalia to daugeliui gal yra tekę matyti ir kitos rūšies vienas kitas ligonis, kurį gydytojai buvo sakę sergant sunkia nervų liga. Pavyzdžiui, tokį, kuris eina iš lėto, kurio rankos dreba be perstojimo, kurio kalba neaiški, iš burnos varva seilės, arba karį, kuriam karo metu peršauta ranka per minkštimą, ir jis tos rankos nebevaldo.

„Na, kas gi tie nervai?“ — sušuks tūlas — „jei jį peršovus, netenka jėgos visa kūno dalis, nors raumenys ir kaulas sveiki bus likę“. „Na kas gi tie silpni nervai, dėl kurių žmogus netenka gero miego, apetito, darosi piktas, susijaudinęs visas dreba.“ „Pagaliau, kuo pasižymės stiprių nervų tauta, kuriuo būdu stiprūs nervai padės jai karą laimėti?“

Jei veik kiekvienam yra žinomos tokios mūsų kūno nematomos dalys, kaip plaučiai, širdis, skilvys, jaknos,

arba sausgysliai, sąnariai, kraujo indai („gyslos“), tai nervai daugumui nežinomi. Skrodžiant kiaulę jų nepastebi arba, pastebėję, jų reikšmės gyvulio kūne nesupranta ir net nežino, kad tai yra tie nervai, apie kurių susirgimus jau tiek kalbama. Kalbėti kalbama, bet sąvoka to žodžio — „nervai“ arba „nervų liga“ vis vien lieka neaiški.

Pasakymas — „plaučių liga“ bus jau daug suprantamesnis. Ir mažo mokslo žmogus atsakys, kad jei yra plaučių liga, tai, matyti, kažkas negero pasidarė plaučiuose. Gal tik „sunkumas“, gal plaučių uždegimas, o gal net plaučių džiova. Kame yra plaučiai — kiekvienas žino. Nesunku suprasti ir nusiskundimas: „Esu silpnų vidurių.“ Kitam bus aišku, kad šio žmogaus viduriai atlieka silpnai tą darbą, kuris skirtas jiems atlikti, t. y. virškinimą. Klausytojas be tolimesnių paaiškinimų supras, kad to žmogaus turima ar dažno vidurių sugedimo ar nuolatinio vidurių sukietėjimo. Bet kaip nervai sugedo, dėl ko silpnų nervų žmogui rankos dreba, dėl ko jis blogai miega ir pasidarė piktas, lengvai apsiašaroja — ne visiems aišku. Tat pabandysime šį įdomų klausimą nors trumpai panagrinėti.

Pradėsime atsakydami į klausimą: „Kas tie nervai?“ „Ar galime pamatyti nervus žmogaus ar gyvulio kūne?“

Taip. Galime.

Praskėlę kiaulės galvos kiaušą mes rasime jo viduryje smagenis. Atsidėję prisižiūrėdami pamatysime, kad smagenų medžiaga įeina į nugarkaulio tuštymą ir eina veik iki to tuštymo galo. Tai nugarkaulio smagenys. Toliau prisižiūrėdami pastebėtume, kad iš galvos smagenų eina trumpos baltos storesnės ar plonesnės virvelės. Vienos jų eina iki akių obuolių, kitos dingsta kažkur ausų kauluose, trečios pasiekia liežuvį, ketvirtos eina į širdį, skilvį. Stebėdami nugarkaulio smagenis rastume, kad ir iš jų išeina gana storos baltos virvelės ir eina į kūną, be-

sidalydamos į plonesnius siūlelius. Tos baltos virvelės ir siūleliai — tai nervai. Smagenys ir nervai sudaro vienetą. Mokslininkai tą smagenų ir nervų visumą vadina nervų sistema. Jei kam tektų matyti žmogaus kūno smulkų skrodimą, tai jis pamatytų šitokią vaizdą: galvos didžiulius smagenis, smagenėlius kaip ir priaugusius prie didžiųjų smagenų ir nugarkaulio smagenis neatidalijamai susijusius su didžiais smagenimis. Iš smagenų tysta į visas kūno dalis nervai. Nervai nelygūs. Vieni storesni, kiti plonesni, vieni trumpi, kiti ilgi. Pavyzdžiui, nervas, jungiąs akių obuolius su smagenimis, vadinamas regimuoju nervu, yra gana trumpas, bet storas. Nervai, einą iš nugarkaulio, yra ilgi. Nervai jungia su smagenimis visas mūsų kūno dalis. Pavyzdžiui, tokie svarbūs jutimo organai, kaip akys, ausys, nosis, liežuvis yra sujungti nervais su smagenimis; lygiu būdu vidaus organai: plaučiai, širdis, skilvys, žarnos, jaknos ir t. t. Oda, raumenys, sausgysliai, kraujagysliai taip pat nervais sujungti su smagenimis. Tik nereikia manyti šį sujungimą esant tokio pavidalo, kaip telefono aparate, kur vienas vielos galas yra įjungtas vienoje vietoje, kitas kitoje. Nervas kitaip yra sujungtas su raumenimis, sausgysliais, kraujagysliais ar liaukomis. Pasiekęs, pavyzdžiui, raumenį nervas dalijasi į smulkias šakeles, šios į dar smulkesnes, o pastarosios į tinklo pavidalo arba į augalo šakų pavidalo susipynimą, kuris ir apima raumens dalį arba tam tikrą odos plotą. Paprasta akimi tie smulkiausi išsišakojimai nematyti, jie galima pamatyti tik pro mikroskopą.

Kuomet sakoma — silpni nervai, jautrūs nervai, tai turima galvoje nervų visumas; nervų sistema. Kuomet sakoma — paraližuotas nervas, nervo uždegimas turima galvoje vienas kuris nervas. Kad šios sąvokos būtų mums aiškesnės, turime žinoti, kokį darbą atlieka nervai.

Daug kam gal dantys skaudėjo, ir jis dėl to skaudėjimo buvo kreipęsis į dantų gydytoją pagalbos. Jei jis buvo pastabus, tai pastebėjo, kaip skausmas tuč tuojau pranyko, kaip tik dantų gydytojas numarino nervą dantyje ir kaip nebuvo jokio skausmo gręžiant dantį, gydytojui ištraukus iš danties nervą. Jau šis pavyzdys rodo mums, kad skausmo pajutimas galimas tik tuo atveju, jei nervas, jungiąs liečiamąją vietą su smagenimis, yra nesužalotas. Vadinasi, nervas „nešė“ skausmo jutimą iš danties į smagenis. Mes galime paliesti bet kurią mūsų kūno dalį šiokiu ar kitokių daiktų, galime įdurti aštriu daiktu, galime priglauti prie kūno šaltą ar šiltą daiktą — kiekvieną kartą mes pajusime ar palietimą, ar įdūrimą ir skausmą, ar šaltį ir šilumą, jei tik mūsų nervai ir smagenys bus nesužaloti, ligos nepaliesiti.

Imkime kitą pavyzdį. Štai karys, kuriam peršautas peties nervas (taip gydytojai sako). Jis jau nebevaldo rankos, jis nebegali jos pakelti, nebegali sugniaužti plaštakos į kumštį, nors ir labai norėtų. Visos jo pastangos tai atlikti eina perniek. Noras yra, tik paversti jis į matomąjį judėjimą negalima. Kas kita ranka, kurios peties nervas gyvas: ja atliekame kiekvieną judėjimą, kurį tik sumanome. Vadinasi, nervu „plaukia“ pažadinimas raumenims susitraukti, darbą dirbti. Tai lyg telefono viela, kuria eina įsakymas padaryti tą ar kitą darbą, — ir darbas vykdomas, nes vado įsakymas tvarkingu telefonu pasiekia kari, vykdančią įsakymus. Pabandykite nukirsti vielą, tai nei pranešimas nepasieks vado, nei jo įsakymas nepasieks kario. Žmogaus kūne tas vadas, kuriam viskas pranešama ir kuris duoda visokeriopus parādymus yra žmogaus dvasia (psichika), kuri kažkokiu nežinomu mums būdu yra susijusi su smagenimis. Bet kurios mūsų kūno dalies paerzinimas, pasiekęs nervais mūsų smagenis, virsta ten

jutimu. Atsiradusi mūsu sieloje norą mes paverčiame veiksmu, nes noro įvykdymą lydi atitinkamų smagenų dalių sužadınimas, o iš ten sužadınimas eina tam tikrais smagenų keliais ir per nervus pasiekia raumenis, sužadina juos; įvyksta raumenų susitraukimas. Kaip viela nebėga patsai žodis, o tik elektros banga, kuri pavirsta į žodį tik klausomajame vamzdelyje, taip lygiu būdu nervu bėga ne patsai sumanymas, o tik eina savotiškos rūšies vyksmas (procesas), kuris pasiekęs raumenį priverčia pastarąjį atlikti judesį. Taip pat ir mūsų kūno paerzinimas sužadina šį savotišką procesą nerve, tik kita kryptimi, smagenų link, kur tasai sužadınimas, pasiekęs atitinkamas smagenų dalis, pavirsta jutimu, suvokimu. Kadangi žmogaus siela kažkokiu stebuklingu būdu susijusi su smagenimis, į kurias eina ir iš kurių išeina nervai, tai per nervus mes sužinome viską apie išorinį pasaulį, kuris šiaip ar kitaip paliečia mūsų kūną, ir tais nervais mes valdome savo kūną. Nervai, kuriais eina paerzinimas nuo kūno paviršiaus į smagenis, vadinami juntamaisiais, nervai gi, kurie „neša“ sužadınimą iš smagenų į atskiras kūno dalis, vadinami judinamaisiais. Yra nervų, kurie turi ir juntamasias ir judinamąsias skaidulas.

Nervai jungia mūsų kūno dalis vieną su kita, užtat atmainos vienoje kūno dalyje daro atmainas bet kurioje kitoje kūno dalyje. Taip, pavyzdžiui, nepratęs prie šalčio žmogus atsistojęs basom kojom ant šaltų grindų greit pradeda čiaudėti. Kas čia įvyksta? Šaltis paerzina juntamuosius padų nervus, o vėliau dėl nervų savitarpio ryšio įvyksta nosies nervų susierzinimas. Dėl nosies nervų susierzinimo paleidžiami į darbą kai kurie judinamieji nervai: išskyla krūtinė, susiraukia veidas, stipriai išstumiamas oras iš plaučių — ir įvyksta čiaudėjimas. Tas visas veiksmas eina be pačio šeimininko, t. y. be mūsų sąmonės ži-

nios ir noro. Mes tik po atsičiaudėjimo sužinome, kas čia įvyko, o savo laiku nervai veikė patys. Jei mes netyčiomis paliesime ranka karštą daiktą, tai kuo greičiausiai ją atitrauksime. Šis atitraukimas taip pat bus atliktas be iškylimo mūsų sąmonėje minties apie reikalą atitraukti ranką ir be valios įsikišimo. Toksai veiksmas, kuris įvyksta be mūsų valios, nesąmoningai, pats savaime, vadinamas refleksu. Labai daug vyksmų mūsų kūne atliekama refleksu pavidalu. Apie vienus mes sužinome jau po to, kaip jie įvyko, apie kitus gi visai nesužinome. Pavyzdžiui, nuo šviesos akių vyziukas išsiplečia, o mes to nejuntame ir nieko apie tai nesužinome.

Netvarko mūsų valia ir nervų darbo, reguliuojančio širdies, skilvio, žarnų ir kitų vidaus organų veikimą. Šių organų veikimas dažniausiai nėra mums žinomas, nepasiekia mūsų sąmonės. Mes pajuntame tik labai smarkų skilvio, žarnų, širdies veikimą. Tada sakome: „jaučiu skausmą širdies srity, man skauda vidurius, spaudžia duobikėje ir t. t.“ Dėl vidaus organų veikimo mūsų smagenys gauna nuolatinius erzimus. Kiekvieno atskirai mes jų nejuntame, bet jų visumas nuolatos veikdamas mūsų smagenis sudaro bendrą gyvybės jausmą: mes jaučiamės sveiki, ar jaučiamės bendrai negaluoja. Gyvybės jėgų jutimas turi įtakos mūsų nusiteikimui, mūsų minčių kryptčiai, valios pasireiškimui. Priešingai, mūsų geras nusiteikimas, mūsų pesimistinė ar optimistinė pažiūra turi įtakos vidaus organų veikimui, gyvybės procesų eigai.

Dabar, žinodami, kad žmogaus nervų sistemą sudaro smagenys (didieji, smagenėliai, nugaros smagenys) ir nervai, žinodami nors trumpai nervų sistemos veikimą, galime pabandyti išsiaiškinti, kokius nervus vadinsime silpnais ir kokius stipriais.

Štai keletas ligonių: karys, kuriam karo metu buvo

peršautas peties nervas, turi sudžiūvusią ranką, kurios jis jau nebevaldo; kitas guli suparaližuotas ir visiškai nevaldo kojų; trečias eina lėtai, svyrnuodamas, jo rankos dreba, jo veidas sustingęs, iš burnos varva seilės. Ar tie žmonės turi silpnus nervus? Ar apie juos galima pasakyti — silpnų nervų žmonės? Ne. Šie žmonės serga nervų liga: jie turi ar ligos pakeistas smagenų kai kurias dalis, ar sužalotus nervus, bet ir sunkios nervų ligos kamuojami jie gali turėti gerą nuotaiką, sveiką protavimą, stiprią valią, vadinasi, tuos sielos privalumus, kurių vadinamas „silpnų nervų“ žmogus neturi. Kalbėsime apie pastarąjį.

Pirmas nervingo žmogaus pažymys, tai jo nuolatinis nusiskundimas įvairiais negalavimais. Vieni nusiskundžia nuolatos bauginančiu juos širdies plakimu, kiti, kad greit iškaista, suprakaituoja, kiti, kad parausta dėl mažmožio, ypač draugijoje, ar tik išsigandę, kad kiti gali pamanyti juos ką nors blogo padarius. Nervingi žmonės dažnai turi įvairių vidaus organų sutrikimus, pavyzdžiui, viduriai blogai veikia: esti ar nuolatos sukietėje ar vidurių sukietėjimas keičiasi su vidurių paleidimu. Jie dažnai turi blogą apetitą, po valgiui daugumas jaučia spaudimą duobikėje, daug kenčia dėl nuolatinio atsirūgimo rūkštimi, sunkumo galvoje, galvos skausmo ir pan. Daug jiems rūpesčių sudaro bendras pavargimo jausmas, didėjas dėl blogo miego. Šie žmonės dažnai turi labai jautrų miegą, nuo mažo trenksmo jau pabūnda. Kiti negali ilgai užmigti, kankinasi ištisas valandas, užmiega parytę, kad valandą kitą pamiegoję atsikeltų su sunkia galva. Dažniausiai gydytojas tokių ligonį gerai apžiūrėjęs neranda jokių rimtų vidaus organų susirgimų. Gydytojo pasakymas: „Tamsta neturi jokios vidaus ligos, rasit tik nervai yra kiek iširę“, tokių žmonių nepatenkina. Juk jie gyvai jaučia savo skausmus. Iš kur gi atsiranda tie skausmai? Visa liga dėl nervų sis-

temos silpnumo. — Bet kaip suprasti nervų silpnumas? Kai kas gali pamanyti tokių žmogų turint plonesnius nervus, juos esant blogai išdirbtus, kaip kad raumenys esti gerai ar silpnai išdirbti. Panašumo nėra. Nervų stiprumas ar silpnumas pareina nuo kitų priežasčių. Nors iš dalies galėsime suprasti nervų stiprumą ir silpnumą, prilygindami žmogaus nervų būklę su įtempta smuiko styga. Štai turime progos stebėti du pažįstamus. Vienas ramiai dirba savo darbą, ir gatvės triukšmas nė kiek jam nekliudo. Jis jo ir negirdi. Jo mintis seka tik darbo eigą. Jis neatitraukia savo dėmesio nuo darbo. Jo žvilgsnis nesiblaško į šalis. Tai stiprių sveikų nervų žmogus. Kitą kiekvienas auto signalas, pravažiuojančio vežimo ratų dundėjimas, šuns lojimas jau išveda iš pusiausvyros. Jis sudreba, susiraukia ar net sucypia: taip jam nemalonu. Jo mintys jau nukrypsta į šalį, seka suerzinusį jį užėsį, bildesį ar valandėlę sustoja ties kuriuo nors daiktu, kad už valandėlės sustoti ties kitu, trečiu. Šis žmogus savo minčių jau nebevaldo. Jį patį užvaldė nemalonumo jausmas ir blaško į visas pusės. Tai jautrių „silpnų“ nervų žmogus, nes jau mažmožis suardė jo nervų pusiausvyrą, sukėlė jo sieloje audrą, sutrukdė darbą. Vienas jų — tai silpnai įtempta stora styga, kuri duoda garsą tik smarkiai ją užgavus, kitas — tai plona smarkiai įtempta styga, kuri duoda aukštą veriantį garsą, jau lengvai palietus. Styga yra įtempta, ji yra pritaikinta, kad ir mažiausiai paliesta virpėtų ir garsą reikštų. Mes ją galime pavadinti jautriąja styga. Taip panašiai ir nervai yra surėdyti. Vieno nervai yra stiprūs, sveiki, kito silpni ir nepaprastai jautrūs kiekvienam erzinimui. Užėsįs, šlamesys, bildesys, odos paviršiaus palietimas, ryški šviesa, mažas įdūrimas — viskas labai greit suerzina jo nervus. Stiprių nervų žmogus žengia savo keliu ramiai, nors čia pat ties jo ausimi kas nors šukteltų. Silpnų nervų

žmogų jau ir gaidžio „kukureku“ visą pakrato. Kiekvienas staigus juntamųjų nervų paerzinimas, kad ir sveiko žmogaus, pasibaigia tam tikru judesiu. Pavyzdžiui, staiga išidūrę pirštą mes greit atitraukiame ranką į šalį. Tai refleksas, — pagrindinė organizuotos gyvos medžiagos sąvybė. Nervingo žmogaus juntamųjų nervų erzinimas pasireiškia nepaprastu refleksu ryškumu bei stiprumu. Nervingas žmogus išidūręs pirštą ne tik greit atitrauks ranką, bet ir pats atšoks atgal. Jis net riktels ar sucyps. Jis reaguos ne tik judesiu, bet ir balsu. Vadinasi, vienas pajunta jau lengvą erzinimą, kitam gi reikalingas stiprus. Kas vienam tik paprastas palietimas, tai kitam jau skausmas, kas vienam paprastas užesys, tai kitam jau nemalonus šurpą sukelias suerzinimas. Kaip matome, nervingų žmonių ausis ytin yra jautri erzinimams. Akys taip pat labai jautrios, ir užtat daugumas nervingų žmonių greit pavargsta nuo skaitymo, greit apsiašaroja nuo ryškios saulės šviesos. Esamų odoje nervų jautrumas palietimui, dūrimui, šalčio ar šilimos veikimui taip pat yra daug ryškesnis, ne kaip sveiko žmogaus. Bet maža to. Greta juntamųjų nervų, greta jutimo organų padidinto jautrumo, nervingų žmonių esama ir nepaprasto sielos jautrumo. Ypač greit sujaudina juos viskas, kas nors kiek liečia jausmo sritį. Mes matysime greitą nuliūdimą dėl maža nepasisekimo, didelę baimę dėl visai mažos reikšmės pavojaus, didelį pykčio jausmą dėl mažo ir neverto dėmesio įžeidimo, nuolatinį prisiminimą ir graužimąsi dėl kokio nors ne taip pasakyto žodžio, mažai vykusio žingsnio. Štai, pavydžiui, ateina moteriškė į gydytojo kabinetą. Ji turi votį, kurią reikia perpiauti. Ji apalpsta, kaip tik pamato peilį gydytojo rankoje. Štai naujokas naujokų ėmimo salėje apsiverka, nes pirmininkas pranešė jam, kad jis priimtas į kariuomenę. Štai valdininkas prieš įeidamas į viršininko ka-

binetą gauna smarkų širdies plakimą. Kyla klausimas, kokiū būdu atsirado širdies plakimas, ašaros, apalpinimas.

Prisiminkime, ką kalbėjome apie nervų išsiplatinimą žmogaus kūne ir apie jų savitarpį veikimą. Prisiminkime, kaip atšaldęs kojas pradėjo čiaudėti, kaip kitas įsidūręs pirštą greit atitraukė visą ranką. Vadinasi, nervų erzinimas vienoje kūno dalyje suerzina nervus kitoje dalyje ir duoda tam tikrą judesį. Nervų erzinimas gali ne tik išjudinti tuos ar kitus nervus ir pareikšti jų veikimą matomais ir pašaliniam žmogui judesiais, bet gali sukelti ir sielos veikimą. Pavyzdžiui, staigus šuns lojimas gali sukelti baimę, tai, vadinasi klausos nervo sužadinimas sukėlė pavojaus vaizdą sieloje ir baimės jausmas apėmė žmogų. Yra santykis tarp jausmo ir nervų veikimo kūne ir priešinga kryptimi. Kiekvienas žino, kaip mūsų sielos būklė atsiliepia į mūsų kūną. Štai keletas pavyzdžių. Didelis džiaugsmas sukelia stiprų širdies plakimą, žibančias akis, gyvus smarkius judėjimus. Žmogus džiaugsmo apimtas ploja rankomis, šokinėja, garsiai kalba, greit žvalgosi į visas puses, kaip ir ieškodamas kitų pritarimo. Jo eiseną lengva. „Kaip sparnais lekia“. Kitas liūdesio pagautas stovi, kaip stabo ištiktas. Jo rankos nusvyra, galva pasilenkia žemyn, lūpos sučiauptos. Jei liūdesis didelio laipsnio, tai net ašaros ištryška, širdy jaučiamas skausmas. „Kaip replėmis širdį suspaudė.“ Supykęs žmogus sugniaužia kumščias. Kas gi yra tas šokinėjimas, sustingimas, veriantis širdį skausmas, širdies plakimas, ašaros ir t. t. Tai yra mūsų jausmų palydovai. Jausmas siaučia sieloje, palydovai mūsų kūne. Mūsų siela ir fizinis kūnas sudaro vieną gyvąjį vienetą. Jausmas negali iškilti sieloje kartu nesukeldamas kūne savo palydovų. Jis sukelia juos sužadindamas tam tikrų nervų veikimą.

Ne visų žmonių šios kūno atmainos — jausmų palydo-

vai — iškyla aikštėn lygiai greitai ir lygiai stipriai. Stiprios dvasios, stiprių nervų žmogus neapalps, pamatęs savo draugą krauju pasriuvusi. Ir jo sieloje kils pasibaisėjimas ir jo širdis susispaus ir jis visas trumpą valandėlę sustings, bet visos fizinės atmainos jo kūne bus nedidelės, nes stipri dvasia neleidžia išsiplėsti dideliame jausmui, o stiprūs sveiki nervai nelengvai įjaušinami. Jis regės šiurpų vaizdą, jo sieloje iškils pasibaisėjimo jausmas, bet kartu kils pasiryžimas duoti savo draugui pagalbą. Stiprių nervų žmogus visuomet pasirinks teisingą kelią. Silpnų gi nervų ir kartu silpnos dvasios žmogus, pamatęs tą patį reginį, apalps arba pradės ne savu balsu rėkti, arba rėkti ir bėgti, palikęs draugą jo likimui, nesuteikdamas jam jokios pagalbos. Čia kilęs sieloje pasibaisėjimo jausmas sukelia kūne daug smarkių įvairių jausmo palydovų, kaip antai: širdies susispaudimą, smagenų mažakraujystę ir dėl to apalpimą, riksmą, beprasmį bėgimą. Stiprių nervų žmogus pašauks žmones, žengs į artimiausią vaistinę, kreipsis į artimiausią gydytoją, aptvarstys žaizdą tąja medžiaga, kurią turės, vienu žodžiu, padarys tą ar kitą tikslingą darbą. Silpnų nervų žmogų apims tiek stiprus jausmas ir kartu kils tiek jausmų palydovų, kad jis teisingo sprendimo negalės padaryti. Jis padarys panašiai, kaip žvėris ištrūkęs iš žmogaus rankų. Jis beprasmiškai bėgs rėkdamas tąja kryptimi, kur akys veda, kur kojos neša, kaip lekia, pavyzdžiui, peteliškė pakliuvusi į kambarį ir daužosi į stiklą, nors čia pat kitas langas atdaras. Stiprių nervų žmogaus nei jausmas, nei nervai nėra taip greit įjaušinami, silpno gi žmogaus ir dvasia ir nervai palaidi, nepaprastai jautrūs visokeriopiams erziniams. Jo nervai labai lengvai išjudinami iš pusiausvyros. Pranešimas naujokui, kad tinka į kariuomenę ir priimtas į pėstininkus, palengva sukelia baimės ir nuliūdimo jausmus. Kilę sieloje

jausmai lengvai įjaudina jautrius nervus, šie duoda smarkių sužadinių įvairiems organams: širdžiai, ašarų liaukoms, įvairioms raumenų grupėms. Atsiranda širdies susispaudimas ir dėl to skausmas, išslyška ašaros. Aš manau, kiekvienas skaitytojas bus matęs daug panašių žmonių. Manau, dažnai jis bus matęs, kad tie žmonės, kurie nusiskundžia silpnais nervais, dažnai nusiskundžia, kad jie fiziškai tiek silpni esą, kad jokio darbo negali dirbti. Mes pasakysime, jie darbą galėtų dirbti, tik jiems trūksta noro, trūksta valios prisiversti save dirbti. Taip, kitas šių žmonių pažymys, tai jų silpna valia. Jie nuolatos svyruoja. Jie niekuomet nesuranda pakankamų motyvų padaryti vienam, o ne kitam sprendimui. Ir jau padarę sprendimą jie negali jo vykdyti gyveniman, nes jų sieloje vėl kyla abejojimai, ar gerai jie bus nutarę, ar nekils iš jų veiksmo bet kurių nemalonumų. Jie nuolatos atidėlioja jų pačių sumanytą ar kitų įsakytą jiems išpildyti darbą. Atideda kitai dienai, kitam kartui ir t. t. Vis jiems trūksta valios įvykdyti tuojau įsakytą ar sumanytą darbą. Kitaip elgiasi tvirtos valios žmogus. Jam reikia atlikti bet kuris darbas. Jis greit apima savo protu viską, kas reikia daryti, kad savo sumanytą, ar gautą įsakymą paverstų darbu. Greit apsvairstęs, greit nusistatęs, kas reikia jam atlikti, jis be ilgų atidėliojimų ima vykdyti savo darbus. Tai yra energijos, darbo žmogus. Ir jei toks žmogus mato savo darbo tikslą, jei jis žino, kad tas tikslas bus pasiektas tik tuomet, kada darbas bus atliktas, tai jis nežiūrės tos gausybės kliūčių, kurios iškyla darbą bevykdant. Jis dės visas pastangas šioms kliūtims nugalėti, jis nepames pusiaukelyje savo darbo. Tik galutinai jį išpildęs, jis nurims.

Silpnų nervų žmogus — mažos kantrybės žmogus. Viskas greit jam nusibosta. Jam trūksta kantrybės baigti

pradėtąjį darbą. Jis mielai jį mestų, — ir tikrai, dažniausiai meta nebaigęs. „Mat, jį bala!“ „Tepasikaria jie su savo darbu!“. „Na, šiandien, negaliu, negaluoju, kitą sykį atliksiu“. Štai tie silpnų nervų žmogaus pasakymai, kuriais jis bando atsikratyti greit įkyrėjusiu jam darbu. Tai tik darbas yra toks netikęs, nevertas jo jėgų ir „brangaus“ laiko. Jis pats nekaltas. Jei darbas būtų įdomesnis, jis dirbtų ir toliau, bet šiaip neįdomų darbą dirbti jis negali. Visokiais būdais toks „silpnadūšis“ stengiasi pateisinti savo pasielgimą, stengiasi nuraminti savo sąžinės balsą, nes sąžinė jam aiškiai pasako, kad tai jis netikęs, o ne darbas. Tvirtos valios, stiprių nervų žmogus nepaiso kliūčių, nesigaili savo jėgų. Jis protingai naudoja jas darbą atlikdamas ir kupinas pasiryžimo siekia galutinio tikslo. Kantybės jam nepritrūksta. Darbas nenusibosta. Nuolatinė mintis apie darbo galutinąjį tikslą, garbės nusijautimas, aiškus supratimas, kad darbo pamesti pusiaukelyje negalima, niekuomet nepalieka jo, ir jis žengia tvirtu žingsniu į priekį. Tai apie šios rūšies žmonės buvo kalbama, minint karo meto posakį: „karą laimės tas, kieno bus stipresni nervai“. Šis pasakymas deda svarbiu dalyku ne vien tik nervus, bet ir žmogaus dvasią, kuri šiuos nervus valdo, kuri moka pasistatyti aiškų tikslą savo darbui, kuri moka valdyti jausmus ir moka pareikšti veiksmu savo sumanymus.

Tauta, kuri turi daug silpnų, jautrių, be valios žmonių pasmerkta pralaimėti gyvenimo kovą. Ją nugalės tvirtų, energingų, sveikų žmonių tauta. Pirmajai teks vergauti, antrajai gyvenimą kurti, viešpatauti.

Ir kiekvienas atskiras žmogus tik tiek gali džiaugtis gyvenimu, kiek jo nervai stiprūs, kiek jo dvasia sveika. Nervingi tik iš dalies gali džiaugtis gyvenimo saule. Silp-

Nervų sveikata 2.

nos gi valios, ligūstų nervų žmonės velkasi užpakalyje kitų, labai dažnai užnuodydami savo amžina hypochondrija gyvenimą ir sau ir kitiems.

Reikia ieškoti, kas silpnų nervų priežastys; suradus, jei galima, reikia jos prašalinti, ir ateičiai reikia ieškoti būdai apsaugoti nervus nuo jaudinančių, erzinančių ir silpninančių juos įveikmių.

Nervų silpnumo priežastys.

Kurios yra silpnų nervų priežastys? Iš kur tas nepaprastas jautrumas net į mažiausią sužalojimą? Iš kur valios silpnumas, dėl kurio nervingas žmogus dažnai darosi išorinių įvykių žaislas? Iš kur toji įvairių negalavimų virtinė?

Ligoniai dažnai moka paaiškinti, kaip atsirado jų nervingumas. Kaimiečiai kaltina išgąstį, priepuolį, fizinį kūno sužalojimą, Studentas, mokinys — nuovargį dėl įtempto proto darbo. Inteligentas — nuovargį dėl darbo gausumo ir stokos poilsio. Nusikaltęs gamtos dėsniams — savo nuodėmingą gyvenimą.

Kiekviename kaltinime yra tiesos krislas, bet tik krislas. Ir kaimiečio „išgąstis“ dažnai tiek kalta, kiek ji nukreipia jo mintis į savo kūno stebėjimą, o sukoncentruotas dėmesys sustiprina mažiausių ligūstų apraiškų paputimą.

Medicinoje ilgą laiką viešpatavo amerikiečio gydytojo Byrdo (Beard) nuomonė. Jis pirmasis sistematingai aprašė įvairias nervingumo apraiškas ir davė garsų visame pasaulyje vardą „neurastenija“. Jis manė didžiausią nervingumo kaltininką esant mūsų laikų civilizaciją. Gyvenimas civilizuotame pasaulyje yra begalinė naujų išpildžių virtinė, tai tūkstančiai suerzinimų mūsų nervų sistemos, kuri pagaliau išaikvoja savo energiją, kaip išaikvojamas turtas, jei nuolatos reikalingai ir nereikalingai įvai-

rūs dalykai perkami. Kiti, kurie viską aiškina klasių kova, kaltina ne bendrai civilizaciją, bet kapitalistinę santvarką. Jie sako: kapitalistinėje santvarkoje žmogus jaučiasi bejėgis, visų apleistas, visų spaudžiamas ir pačio gyvenimo nuolatos terorizuojamas. Žinoma, negalima neigti, kad daugelyje atsitikimų ne kas kitas, tik kapitalistinė tvarka, sudaro tokią būklę, iš kurios žmogus nemato jokios išeities. Beviltis gyvenimas virsta dykuma, kurioje žūsta paskutiniai nervų energijos ištekliai. Lygiai negalima neigti, kad, pastačius klasių kovą valstybinės santvarkos idealu, masinėmis žudynėmis, pasityčiojimu, fiziniu kankinimu galima milijonus žmonių padaryti nervingais. Bet į visus civilizacijos kaltinimus galima atsakyti šitaip: nervingumas, pasireiškęs ar neurastenijos ar histerijos įvairių įvairiausiais pavidalais, buvo žinomas jau žiloje senovėje; jau Graikijos gydytojai šias ligas stebėdavo ir aprašė savo veikaluose. Vyravo jos viduramžiuose, vyrauja jos ir dabar ne tik miestuose, bet ir ten, kur civilizacija dar nėra palietusi žmonių. Juk nebuvo senovės amžiuose tokio, kaip mūsų laikų miesto triukšmo, nebuvo tos amžinos skubos, kuri viešpatauja kultūringame pramonės pasaulyje, nebuvo tada ir kapitalistinės santvarkos. Nervingumo atsiradimo kaltę primeta civilizacijai ypač tie mokslininkai, kurie gyvena didmiesčiuose Amerikoje, Anglijoje. Suprantama, dalį tiesos jų tvirtinimuose mes randame, nes negalima neigti tos žalingos įtakos, kurią turi žmogaus nervams mūsų laikų civilizacijos savotiškas charakteris. Prisiminkime tik, kaip didmiesčiuose suerzinaimi jutimo organai. Kas minutę didelis užimas maudžia ausis ir, nedavęs joms pasilsėti, jau iš naujo nauju užimu, trenksmu, bilesiu, fabrių sirenų staugimu, tramvajų skambučių skambinimu erzina išvargusią klausą. Tuo pačiu laiku akis vargina įvairiaspalvės reklamos, magazinų

vitrinės, amžinas visokeriopų susisiektimo priemonių judėjimas ir t. t. Žinoma, tada ateina momentas, kada nervų sistema, negavusi poilsio, išleidusi savo energiją, pradeda blogai veikti. Atsiranda nervingumas su jo suerzintais jausmais, pakirsta valia ir šimtais įvairių negalavimų fiziniuose kūno procesuose. Tačiau visumet tik civilizaciją kaltinti būtų nemoksliška, taip pat ir tvirtinti, kaip tai kiti daro, kad silpni nervai tai tik inteligento liga. Anot jų kaimiečiai — stiprių nervų žmonės, jie nesuserga nervingumu, jie ir nežino jokių „nervų“. Ši nuomonė kaip ir papildo Byrdo nuomonę. Kiekvienas, kas turi progos gydyti įvairių sluoksnių, įvairaus mokslingumo žmones, greit pastebi, kiek daug nervingų žmonių gyvenančių kaimo apylostyse, žemės darbą bedirbančių. Moterų, ypač davatų tarpe, histerija veikia visuotinė liga. Juk civilizacija daugeliu atsitikimų nepalietė jų. Juk daugelis kaimiečių mažamoksliai, gyvena išimtinai sodžiaus aplinkybėse, tai yra patriarchalinės ramybės prieglobstyje, primityvių ekonominių ir politinių sąlygų tvarkoje. Dirbama sodžiuje viskas gana ramiai tempu, be ypatingos skubos, nebent rugiapiūtės laiku. Nėra, vadinasi, kapitalistinės santvarkos su jos komanda „skubiai, skubiai“; nėra ir skaudžių didžiojo miesto smūgių, kurie ardo nervų sveikatą. Taigi, ne vien civilizacija kalta, kad atsiranda nervingumas; matoma, yra ir kitokių priežasčių. Pasaulinis karas daug pamokė. Milijonai žmonių stovėjo apkasuose per kelis metus nuolatiniam pavojui, nedavalgę, neišsimiegoję, nepasilsėję. Aplink juos užėmė pragariškos jėgos šoviniai, ir dėlto ne visi susirgo nervingumu. Histerija ir neurastenija palietė tik tuos žmones, kurie ir anksčiau namie, atsiradus bet kuriems sunkumams, pasidarydavo nervingi. Visi kiti rodė tik tam tikro suerzinimo laipsnį, tam tikrą psichinį ir fizinį nuovargį, kuris ramiose sąlygose

greit praeidavo. Vadinasi, didelis nepaliaujamas vargas, badas, triukšmas, pavojus gyvybės netekti gali padaryti nervingu kiekvieną žmogų, bet padaro jais tik tuos, kurie turėjo silpnus nervus iš prigimties.

Apklausinėję ligonį apie jo paties, jo šeimos narių ir tėvų sveikatą dažniausia sužinome ką nors iš šeimos narių ar tėvų esant taip pat labai nervingą, labai greit susijaudinant ligi ašarų, turint nuolatinį širdies mušimą, dažnus galvos skausmus ir panašias apraiškas. Tai mums duoda aiškius nurodymus į šeimos nervingumą. Kartais sužinome tėvą labai daug vartojus degtinę, ar esant jį labai žiaurų, labai griežtą, visus namuose despotiškai laikant. Užtenka, jei vienas tėvų ar net protėvių bus turėjęs sifili, plaučių džiovą arba bus vartojęs labai daug alkoholio. Kai kurie mokslininkai labai atsargiai ir aštria kritika vado- vaudamiesi perkratė visus žinomojo jiems nervingumo atsitikimus, surinko smulkiausias žinias apie ligonio tėvus, jų gyvenimą, žinias apie ligonio gimimo aplinkybes, jo augimą ir brendimą. Jų nuomonė: alkoholis yra neabejojamas daugelio nervų ligų kaltininkas. Paveldėjimo mokslas yra sunkus dalykas. Neįgudę biologijos moksluose žmonės kartais mėgsta savo „teorijas“ tvirtinti ir prikalba apie paveldėjimą įvairių nesąmonių. Į nurodymus, kad tėvų alkoholizmas yra priežastis ne tik bendro nervingumo, bet ir sunkesnių nervų ir dvasios ligų, dažnai atsakoma, kad štai to ir to alkoholiko vaikų tarpe tik vienas nervingas, o kiti sveiki, o štai sveiki žmonės turi labai nervingus vaikus. Vienas mokslininkas surinko žinias apie 400 sveikų ir 400 psichinių ligonių tėvų ir protėvių sveikatą. Ir stebėtina, kad psichinių ligonių tėvai labai dažnai būdavo pažymėti kaip silpnapročiai, alkoholikai. Nereikia pamiršti, kad alkoholis veikia pačią naujos gyvybės užuomazgą. Mūsų žmonės taip pat daug geria ir visu-

met gerdavo. Užtat nereikia nei didmiesčio sudėtingo ir triukšmingo gyvenimo, kad nervingumas reikštųsi plačia vaga. Vienas profesorius ištyrė 10 alkoholikų šeimų ir 10 blaivių žmonių šeimų. Pirmieji turėjo 57 vaikus, kurių 12 mirė pirmais gyvenimo mėnesiais; 36 sirgo: idiotizmu (8), konvulsijomis ir epilepsija (13), kurtumu (2), šv. Vito liga (5), įvairiais ūgio ir kūno trūkumais (8). Tik 9 buvo visai sveiki. Blaivios šeimos turėjo 61 vaiką, kurių 5 mirė greit, 6 rodė įvairias nervų ligas ir 50 buvo visai sveiki. Ar galima prieš šias statistines žinias ką nors pasakyti. Vadinasi, paveldėjimas yra viena svarbiausių silpnų nervų priežasčių. Kaip žmonės gali paveldėti iš tėvų mažą ar didelį turta, taip jie gali paveldėti ir sveikatą: silpnus plaučius, silpnus vidurius, mažą ūgį, plaukų spalvą, nosies formą ir t. t. Jie gali paveldėti ir silpnus nervus.

Turi įtakos ir vaikų sveikatingumą ir sunkios tėvų ligos, ypač apkrečiamosios ir labiausia tos, su kuriomis organizmas kovoja ilgą laiką. Sifilis, tuberkuliozas, druggys užima čia vieną svarbiausių vietų.

Šių ligų suvargintas žmogaus organizmas savo vaikams perduoda susilpnintas savybes. Ir iš susilpnintos medžiagos išauga naujas žmogaus kūnas, kuris turės naujų, daugiausia tokių savybių, kurios gyvenime pasireiškia kaip mažavertės. Daugiausia tai esti palinkimas apsikrėsti infekcinėmis ligomis ir ryškus nervų sistemos jautrumas visokeriopiams erziniams, ir psichiniams ir fiziniams. Kiti kad ir paveldėję iš tėvų stiprią nervų sistemą, patys jauname amžiuje persirgę skrofuliozu, rimtesne infekcine liga arba ir vėlesniame amžiuje susirgę tuberkuliozu, sifiliu, drugiu įsigyja nervų sistemos jautrumą ir pradeda reikšti nervingumą.

Dažnai kalbama apie mokyklinį pervargimą. Ilgą laiką buvo mėgiama nurodinėti, jog tas pervargimas ir esąs

svarbiausioji nervingumo priežastis. Mat, jaunas bebėrėtas organizmas privargstas nuo gausumo tų žinių, kurios besistengiama kuo trumpiausiu laiku sugrūsti į jo protą. To darbo vaisius — labai didelis ankstyvas nervų energijos išaikvojimas, — ir pasėka — nervingumas. Šių dienų mokslas apie nervingumą visai neneigdamas tos įtakos, kurią turi chroniškas, per metų eilę gausus darbas, neduoda jam vienok lemiančios reikšmės nervingumo etiologijoje mokslas apie nervingumą, visai neneigdamas tos įtakos, kuris iš prigimimo buvo blogai apginkluotas ir turėjo silpną nervų sistemą. Suklumpa ir tie, kurie turi slaptą tuberkuliozę arba bent mažakraujystę, atsiradusią dėl įvairių priežasčių. Liga ir kasdieninis sunkus darbas, reikalingo poilsio trūkumas išaikvodavo nervų energiją ir sudarydavo dirvą nervingumui atsirasti. Tačiau kartoju — iš prigimimo pilnavertė nervų sistema pakelia tą mokslo žinių kiekį, kuris suteikiamas mokykloje, išlaiko tą įtempimą, kuris reikalingas pareikšti išgyjant šias žinias. Užtat nervingų vaikų tėvai, užuot kaltinę mokyklą, tesikreipia prie gero specialisto gydytojo. Daugiausia paaiškės, kad vaikas, kuris greit pavargsta nuo mažiausio proto jėgų įtempimo, taip greit nusimena dėl mažo nepasisekimo, greit apsiašaroja, greit rausta, blogai miega, neturi gero apetito, nuolatos nusiskundžia galvą skaudamas, jau pirmais kūdikystės metais reiškė kaikurių nervingumo požymių. Nevykęs auklėjimas neretai padeda išugdyti šią nervingumo užuomazgą. Tai esti dažniausia tais atsitikimais, kada auginamas tik vienas vaikas. Tėvai pareiškia vaikui meilę, kurią vokiečiai vadina „Affenliebe“ (beždžioniška meilė). Vaikas išlepinamas iki tiesiog nesuprantamų galimumų. Vaikui leidžiama pareikšti tie jausmo ligūsti virpėjimai, kurie bendrai taip dažni kūdikiuose. Vaikas įpranta prie afekto audringų išsiveržimų aikštėn. Jis

nelavinamas savo afektus valdyti. Ir ateityje, jau paau-
gęs arba net ir subrendęs, jis nesugeba vadovautis protu,
nesugeba į išorinius pasaulio erzinius atsakyti normali-
nėmis, daugiausia parentomis išmintingų apsvarstymu
reakcijomis, o atsako tomis pačiomis audringomis jausmo
reakcijomis, į kurias buvo įpratęs iš mažens. Toks kūdi-
kis įpranta būti centru, aplink kurį sukasi visas šeimos gy-
venimas. Išėjęs į gyvenimo areną, jis greit pastebi, kad
ne jis centras. Savo nusivylimą jis ima reikšti nervingu-
mu. Bendrai, nervingumas žmogaus gyvenime dažnai at-
siranda tada, kada žmogus nori parodyti daugiau, nei jis
išgali parodyti, arba jei žmogus nori iš gyvenimo daugiau,
nei tas gyvenimas duoda jam. Dažnai linkę į nervingumą
žmonės turi labai lakią įgimtąją fantaziją. Fantazija iš-
augina didelę ambiciją. Trokštama kas nepasiekiamo,
fantastiška ir, kada gyvenimas neišpildo tų troškimų, tai
pradedama reikšti nusivilimas, nekantrumas, prislėgtas
jausmas.

Nervingumui atsirasti turi svarbų vaidmenį tie gyve-
nimo nuotykių, kurie paliečia žmogaus jausmo sritis. Ten-
ka, pavyzdžiui, pergyventi didelis skausmas, mirus arti-
mam ir mylimam žmogui: mirtis išplėšia iš motinos vieną
paskui kitą keletą kūdikių, nelaimingas atsitikimas palie-
ka našlę su keletu vaikų be duonos kąsnio. Arba daug
darbo metų pašvenčiama pasiruošiant prie kurio nors dar-
bo ir... tenka nusivilti dėl išdavų, dėl netikėtų kliūčių, ne-
leidžiančių dirbti išsvajotąjį darbą. Arba iširsta laukia-
mosios vestuvės, arba tenka pergyventi didelis baimės
afektas dėl gresiančio gyvybei pavojaus. Visi šitie įvy-
kiai sukelia žmoguje labai stiprų jausmą ir tasai jausmas
sunaikina žmogaus jėgas, išugdo nervingumą. Tačiau ne-
kiekvieną kartą atsiras nervingumas. Reikalinga, kad ža-
lingas įvykis paliestų silpnąją žmogaus būdo dalį. Jei

žmogus bus nebailus iš prigimties, tai nuotykis, kur jo gyvybė buvo dideliame pavojuje, nesukels nervingumo. Kitas žmogus, labai susijaudinąs kiekvieną momentą, gresiantį jo sveikatai ir gyvybei, pergyvenęs panašų įvykį, ilgam bus išmuštas iš dvasios pusiausvyros ir rodys įvairių nervingumo apraiškų. Arba, štai, nukentėjęs dėl pinigų vertės kritimo netenka viso savo turto, bet tas turto praradimas nedaug sujaudina jį, — pagailėjęs kiek, jis greit užmiršta savo nelaimę ir mąsto kaip verstis ateityje. Nervingas nuo to jis nepasidarė. Kitas - tikras materialistas - netekęs turto graužiasi ilgą laiką, nustoja miego, apetito, pasidaro piktas, susierzinęs ir, pagaliau, po kurio laiko pradeda jausti įvairius negalavimus.

Greta tokių aštrių psichinių pergyvenimų, kurie sukrato visą nervų sistemą ir iškelia į paviršių gludėjusį gilumoje nervingumą, yra ir psichinių momentų, kurie veikia ilgą laiką, kurie nuolatos žadina bet kurios rūšies slėgiantį sielą jausmą. Pavyzdžiui, moteris gyvena su blogo būdo vyru arba priešingai. Bendras gyvenimas pasidaro nepakenčiamas dėl kasdienių ginčų, nesusipratimų. Dorovės jausmas neleidžia ieškoti bet kurios kitos išeities. Bažnyčia išsiskyrimo neduoda. Vaikai suriša priverstinai bendrai gyventi. Kelias iš tokios nepakenčiamos būklės išeiti atsidaro į nervingumą. Kitas pavyzdys: jaunuolis gyvena sunkiose nekultūringose sąlygose. Sieloje įsigali troškimas kito gyvenimo, gražaus, švaresnio, kultūringo. Tėvai mažamoksliai nesupranta savo vaiko; nenoromis tarpe jų iškyla dvasinė bedugnė. Sielojasi vaikas virtęs svetimu savo tėvams, sielojasi negalįs pasidalinti mintimis su tėvais ir gyvena savo atskirame pasaulyje. Jautrūs nervai pagaliau neišlaiko tokio tylaus konflikto sunkumo. Nedidelis pašalinis nemalonumas, nedidelis pavargimas, bet kuri liga pastumia įtemptą nervų sistemą į li-

gūstą veikimą. Stebisi tada žmogus, iš kur jo nervingumas, neprisimena savo gyvenime nei vieno ypatingo įvykio, kuris būtų buvęs sukratęs jo nervų sistemą, nesijaučia buvęs nusikaltęs gamtos dėsniams ir vedęs nesveiką lytinį gyvenimą, tačiau jaučiasi nervingas. Tik gydytojo analizė atidengia nervingumo priežastį. Žinoma, retai būna tik viena kuri priežastis. Dažniausia priežastčių daug. Jau name amžiuje neretas sekantis nervingumo išsirutuliojimo vaizdas: jaunuoliui tenka daug dirbti mokykloje ir namie, jo miegas nepakankamas, nervai nepasilsi, daugiau išaikvoja nervų energijos, nei jos atgaminama; tuo pačiu laiku nervų sistema jaudinama lytinio gyvenimo iškrypimu, vėliau kyla stipresni sąžinės balsai, graužiantieji už silpną valią, ligūstą įpratimą. Suma šių visų suerzinimų ir išaugina nervingumą. Nors vėliau susitvarko darbas, pametamas ligūstas blogas įpratimas, gaunama pakankamai pasilsėti nuo darbo, bet lieka graužimasis, nerimastis, baimė kažkokių blogų pasėkmių, ir šis pastarasis veiksnys ilgam palaiko nervingumo apsireiškimą.

Iškelti aikštėn glūdinti žmogaus organizme palinkimą į nervingumą padeda ypatingas dėmesio nukreipimas į savo kūną. Net sveiko žmogaus fiziologinių procesų eiga dažnai sutrikdoma dėl įvairių kenksmingų veiksmų. Sveikas žmogus nelinkęs tuoju suspiesti savo dėmesį ant atsiradusios ligūstos apraiškos kūne. Kas kitą linkęs į nervingumą.

Jo mintys greit susikoncentruoja susirgime ir žymiai sustiprina jo pajutimą. Atsiminsime, kaip vyksta daugelis vyksmų mūsų kūne. Jie vyksta be mūsų sąmonės kontrolės, automatiškai. Sakysime, eisena. Žmogus eina ir nemasto apie savo žingsnių tvarką, stiprumą ir tvirtumą, apie kūno padėtį. Sąmonė nedalyvauja žygiavimo kontroleje. Bet, štai, tenka eiti nepratusiam žmogui per salę, kur

daug žmonių. Jis eina blogai, kojos užsikabina, netvirtos. Tat įvyksta dėl to, kad kilo baimė, jog kiti stebi jo eisena. Baimė sukaustė automatiško žygiavimo vyksmą, atsirado sąmonės įsikišimas, ir visas, ikišiol laisvas, eisenos mechanizmas supainiotas. Aukštesnių psichinio gyvenimo centrų įsikišimas suardo automatišką žemesnių nervų centrų veikimą. Kitas pavyzdys. Virškinimo procesas vyksta taip pat savaimingai, be sąmonės rūpinimosi jo eigos tvarka. Bet, štai, atsiranda nepamatuota baimė suvalgius nešviežią mėsą, žuvį ir pan. Koks nors mažas spaudimas, kurio paprastai mes nejuntame, pasiekia sąmonę. Jis įstiprėja, nes visas dėmesys į jį atkreiptas. Dieną, kitą, trečią nuolatos mintys kreipiamos į virškinimo procesą, į suvokimą kažkokio neryškaus spaudimo žarnose, ir štai atsiranda virškinimo sutrikimas. Jei sąlygos nukreips dėmesį į kitą dalyką, tariamasis ligonis užsimirš apie savo ligą, tai ji greit išnyksta. Šiaip, nepalankioms sąlygoms esant, išauga susirgimas, kurį gydytojai vadina funkcionaliu arba neuroze.

Didelis kaltininkas įvairioms neurozėms atsirasti yra visiems žinomas jaunuolio amžiuje, „griekas“. Dažnai nervų sistemos sukrėtimas tuo laiku, kada jaunas augas organizmas ir taip aikvoja daug jėgų, padidina nervų sistemos jaudingumą. Augimas, intensyvus darbas mokykloje, nepakankamas miegas ir stoka poilsio smagenims kartu su ligūstais nervų sistemos suerzinimais išugdo nervingumą. Organizmas dažniausia greit atsigauna, jei blogas palinkimas metamas į šalį. Bet vargas tam, kuris persiims baime, apie „baisias“ šio blogo palinkimo pasekmes. Ši nepamatuota baimė labai dažnai padaro įvairias „ligas“, dėl kurių nelaimingasis ilgai kankinasi. Nervų ligų gydytojui dažnai tenka išgirsti iš lūpų tokių „ligonių“, kad jie yra netekę atminties, įsigyję smagenų džiūvimą,

mažakraujystę. Kartais klausia, ar jie nesusirgsią psichine liga, ar netapsią silpnapročiais?

Nervų higienos atsakymas: ligūstas įpratimas padidina glūdintį žmoguje nervingumą, bet psichiniu ligoniu jo nepadaro. Visi nervų sistemos suerzinamumo simptomai dingsta, jei toliau gyvenimas tvarkomas nervų higienos dėsniais.

Ankstyvas lytinis gyvenimas taip pat dažnai prisideda nervingumui pražysti. Nemažas neurastenikų ir hypochondrikų skaičius atsiranda iš susirgusių jauname amžiuje veneros liga. Ilgas gydymasis, nuolatinis suerzinimas vaistais jautrių vietų, nuolatos nukreiptas į savo blogąją ligą dėmesys, visi kartu prisideda nervingumui išauginti, kartais iki labai didelio laipsnio. Dar blogiau, jei kas susirgęs sifiliu nesigydo. Greitu laiku atsiranda ne tik nervingumas, bet ir nepaprastai pavojingos nervų ar psichikos ligos.

Nervų higiena.

I.

Du gaivalingi geismai viešpatauja mūsų sieloje ir lydi mus visą gyvenimą. Vienas yra noras ilgai gyventi, antras — noras būti galingu. Pirmas noras visiems vienodas. Šiame realiame pasaulyje ar mažamokslis ar didžiamokslis savo gyvenimo metams turi tą patį objektyvų matavimą. Antras noras yra įvairaus turinio. Kiekvienas savaip jį susikuria. Vienas nori būti turtingas, nes turtas jam atrodo žmonių galybės šaltinis; kitas nori išgarsėti, ar savo apylinkėje, ar savo valstybėje, ar net visame pasaulyje, nes garsus vardas jam yra jo įtakos žmoniems ir tuo būdu galingumo išraiška; trečias nori būti gražus ir tuo reikšti savo galybę ir t. t. Bet visi rūpinasi, kad jie fiziškai ir psichiškai sveiki būtų, nes gerai suprantą, kad sveikata sudaro pamatą jų gyvenimo pasisėkimams. Ilgo gyvenimo betrokšdami, žmonės taip pat svaioja apie tobulą sveikatą, nes teisingai mano, kad ta sveikata yra pagrindinė sąlyga ko ilgiausiai gyventi ir reikšti savo kūrybinę energiją, skintis kelią savo laimėjimams gyvenimo kovos lauke. Todėl nedovanai susirūpinama, kas darytina, kad nervai ir psichika visumet stiprūs ir sveiki būtų ir kad ligos nevaržomas žmogus kiekvieną kartą galėtų juos naudingai ir tikslingai panaudoti.

Bendros higienos taisyklės maždaug visiems yra žinomos, todėl mano uždavinys suteikti šiokių tokių žinių apie nervų ir dvasios higieną.

Higiena nesirūpina išmokyti žmones, kaip reikia ligos gydytis, higienos uždavinys pamokyti, kas reikia daryti, norint apsisaugoti nuo susirgimų. Dvasios ir nervų higienos tikslai tie pats. Ne jos uždavinys gydyti apirę nervai arba ligūsta psichika, bet jos pareiga nurodyti, kas mūsų nervų sveikatai gali kenkti, ir kaip mes turime elgtis, kad išsisaugotume kenksmingų mūsų nervams veiksmų.

Nelengvas tai uždavinys. Nelengvas dėl daugelio priežasčių.

Atsiminkime, kiek sunkumų sutinka bendroji higiena, nors šiandien net mažai kultūringose šalyse įstatymas liepia tvarkyti visuomenės gyvenimą higienos dėsniais. Kultūringoji visuomenės dalis propagandos keliu padeda skleisti higienos žinias plačiosiose gyventojų masėse, ir vis dėlto net aukštai kultūringosios valstybės dar toli nuo įkūnymo gyveniman visų higienos idealų.

Apsupančioje žmogų gamtoje ir pačiame žmoguje glūdi tos kliūtys, kurių neįstengiama nugalėti. Dėl to dar sunkiau dvasios ir nervų higienos dėsniai įkurdinti gyvenime. Pati žmogaus dvasia čia didžiausioji kliūtis. Stengiamės paveikti žmogaus dvasią ir įrankis, kuriuo norime veikti, ji pati. Tiek atskiros asmens, tiek visuomenės gyvenimas yra taip tvarkomas, jog nuo lopšelio iki karsto žmogaus siela ir nervai yra įvairiausiai erzunami. Ir dažnai ne negyvoji gamta, ne mikrobai ardo žmogaus nervus, sužeidžia sielą, bet kiti žmonės, ar net visa visuomenės tvarka. Pagaliau pačios žmogaus psichikos savumai dažnai nenugalima kliūtis. Negalima visai nuslopinti ar išrauti iš atminties atsiminimų apie nemalonius, bet stipriai paveikusių mūsų sielą momentus. Mes patys pastatyti prieš save. Mes galime prašalinti kenksmingas apraiškas, dėl kurių įvyksta susirgimai apkrečiamomis ligomis, pav., galima uždaryti šulinį, šiltinės lizdą, dezinfekuodami su-

naikinti parazitus, kitos šiltinės atsiradimo kaltininkus, bet daug sunkiau ištraukti žmogus iš erzinausių jo nervų sistemą gyvenimo aplinkybių. Pagaliau jei net iškeltume fizinį žmogaus kūną kitur, tai liktų atsiminimai apie nemalonių griovusių nervų sveikatą įvykius. Ir tie atsiminimai kurį laiką dar vis jaudintų žmogų.

Tos sunkenybės, kurios dvasios ir nervų higienos mokslui tenka sutikti, yra priežastis įvairioms „sistemoms“ susikurti, kurios bando švelnų žmogaus sielos gyvenimą pažaboti savo apinasrių ir įkinkyti į savo vežimėlį. Visokeriopo plauko mistikai, spiritistai, teosofai, jogai savo ligūsta, bet lakia fantazija sumeta įvairias taisykles ir paskui šiais fantazijos sumetimais bando formuoti žmogaus sielą. Jų tvirtinimu, žmogus, išigijęs jų „mokslo“ žinių, turi neišsemiamus energijos šaltinius, kurie leidžia jam valdyti kitus žmones.

Pirmoji nervų ir dvasios higienos taisyklė: neužmiršti, kad visi sveikatos dalykai, yra medicinos tyrinėjimo reikalas. Medicinos mokslas yra sukurtas praeities ir dabarties didžiųjų gydytojų vardan prakilniausio obalsio — artimo meilės. Paguodos ir patarimo žodį beteikdama visuomenei ir atskiram žmogui, medicina negali siūlyti kurių nors fantaziškų mokslų, kartais savo turiniu ir labai malonių žmogaus svajonėms ir aspiracijoms, bet neparemtų žmogaus prigimties ir gyvenimo sąlygų objektingais tyrimais. Nežinant pačių pagrindinių dalykų apie žmogaus psichiką ir jos aparatą sužinoti su išoriniu pasauliu (t. y. apie smagenų ir nervų visumą, kitaip apie nervų sistemą) lengva patekti į klaidingų minčių sūkurių. Todėl antroji nervų ir dvasios higienos taisyklė — pažinti dirvą, kuriai mes taikome higienos dėsnius.

Kaip sutvarkyta nervų sistema ir koks jos santykiavi-

mas su psichika skaitytojas trumpai susipažino iš I paskaitos.

Iš šių žinių aiški išvada: nervų higiena turi sytis su bendrąja higiena ir su dvasios higiena, nes psichinis gyvenimas neatidalijamas nuo nervų sistemos veikimo. Ir todėl kiekvieną kartą ieškant priežasčių, kurios galėjo pakenkti nervų sveikatai, kartu ieškokime, ar nepakenkė jos ir dvasios sveikatai. Lygiai kada kalbėsime apie psichinius momentus, kenksmingai veikiančius mūsų sveikatą, turėsime nepamiršti, jog jie gali ligūstai veikti ne tik mūsų psichiką, bet ir nervus, o per juos ir vidaus organus.

Kad lengviau susiorientuotume didelėje įvairių kenksmingų veiksnių vartinėje, pradėkime nuo fizinių faktorių, šiaip ar kitaip veikiančių mūsų dvasios ir nervų sveikatą. Kaip ir bendroje higienoje, taip ir nervų higienoje pirmiausia tenka kalbėti apie tai, kas vengtina.

Pradėkime nuo nuodų, kuriuos žmogus, besiekdamas malonumo, įsileidžia į savo organizmą, gauna laikiną malonumą ir chroninį nervų ir psichikos veikimo sutrikimą.

Jei imsime kurią nors nervų ir psichikos ligų knygą, tai vargu rasime tokią, kurioje šiuo ar kitu būdu nebūtų paliestas alkoholizmo klausimas. Alkoholio kenksmingumas visiems žinomas dalykas. Mes tepasakysime, kaip alkoholis atsiliepia į žmogaus darbingumą, tiek fizinį, tiek psichinį. Išspręsti šį klausimą palengvins atpasakojimas tų bandymų, kurie mokslininkų buvo daromi norint patirti, kaip alkoholis veikia psichiką ir nervų sistemą.

Buvo duodama išgerti 25 gr. alkoholio ir paskui, praėjus 13–25 min., buvo įsakoma atlikti koks nors darbas. Pastebėta, kad darbas buvo atliekamas greit ir lengvai. Po $\frac{3}{4}$ –1 val. — jau žymiai lėčiau ir blogiau, negu blavus būdamas tą darbą atlieka. Šis antras — sumažinto darbingumo—periodas daug ilgesnis, kaip pirmas—pagrei-

tinto—veiklumo periodas. Jei alkoholio išgerti daugiau, tai periodas pagreitinto reagavimo pasidaro dar trumpesnis, o antras — prislėgtos būklės — žymiai ilgesnis. Taip pat ir mąstymas ne tik eina sunkiau, lėčiau, bet ir mąstymo vaisiai menkesnės rūšies, paviršutiniai. Nėra minties gilumo, trūksta logiškojo sąryšio asociacijų, o daug sprendžiama iš paviršutinio panašumo, daug iš panašių galūnių. Skaitliavimas atliekamas blogai, daroma daug klaidų, krinta įsiminimas žodžių, eilių ir t. t. Neturi didelės reikšmės, ar alkoholis bus išgertas koncentruotas ar praskiestas vandeniu (alus), ar bus išgertas iš karto ar mažomis porcijomis. Periodas pagreitinto reagavimo—gyvumo būklė—būna truputį ilgesnis ar truputį trumpesnis, bet antras periodas prislėgto veiklumo, apsunkinto mąstymo visjau ilgesnis, negu pirmas. Didelis alkoholio kiekis nepaprastai pailgina prislėgto proto veikimo būtį. Tasai periodas tveria 3—12 val. ir daugiau. (Pridera, žinoma, nuo to, kiek išgeriama). Aišku savaime, jei kas gers nuolatos mažesnėmis ar didesnėmis porcijomis, tas visumet bus sumažintoje proto darbingumo būklėje. Chroniškas alkoholiizmas ypatingai sumažina mąstymo gilumą, originalumą. Negalima sakyti, kad alkoholikas greitai netektų atminties, bet labai greit eina menkyn sugebėjimas teisingus sprendimus daryti ir eina silpnyn psichinė energija.

Yra mėgiama sakyti vienkartinį pasigėrimą organizmui daug žalos nedarant. Daugelis sako, kad toks nervų sistemos sujaudinimas net reikalingas esąs. Mat, organizmas po tokio sukrėtimo geriau funkcionuoja. Nežinau, kodėl tada nepabandyti keletą kartų per metus nusinuodyti kuriais nors kitais nuodais. Užtat visai nėra mokslinio pagrindo visu griežtumu pulti žmogus, kuris 2—3 kartus per metus išgeria po 1 stiklą alaus, arba pokylyje dėl šventos ramybės $\frac{1}{2}$ stiklelio degtinės. Kitas dalykas —

blaivininko kovotojo taktikos klausimas. Alkoholis duoda greitą laiką daug šilumos kalorijų. Jei išimtiniais atsitikimais, po ilgos kelionės žiemą ar rudenį, bus išgertas stiklėlis degtinės, tai kelti triukšmas dėl nervų sveikatos suirimo nėra pamato. Bet... yra labai svarbus „bet“. Išimtis labai greit gali virsti taisykle, tai geriau ir tų išimčių nedaryti. Jei nervų sistema yra silpna ir kiekvieną kartą ne normaliu būdu reaguoja į lengvą jaudinimą, tai tokiais atsitikimais reikalingas absoliutus blaivumas. Griežtai draudžiama vartoti alkoholį net mažais kiekiais po didesnio proto ar fizinio darbo. Daugelis darbininkų mėgsta atsigauti, t. y. išgerti stiklėlį kitą degtinės, alaus. Šitokiais momentais alkoholis itin paraližuojamai veikia pavargusią nervų sistemą. Stebėdami pasigėrusį, mes matome svyravimą, judesių palaidumą, vėmimą, pasunkėjusį alsavimą, širdies veikimo sutrikimą. Tai vis nervų užnuodijimo vaisiai. Dorovės jausmo netekimas, neigiamų afektų iškilimas, valios paraližius, gyvuliškų impulsų atsiradimas — štai psichinės pasigėrusio savybės. Chroniškas alkoholizmas išugdo ligūstą afektingumą. Alkoholikas greit išsižeidžia, greit yra linkęs įtarti kitą asmenį, pavydus, linkęs į verkšlenimą, melagystę, pykčio afekto išsiveržimą. Jau mes žinome, kurią įtaką turi alkoholizmas vaikų sveikatai. Visa suėmus, reikia pasakyti, kad blaivumas — didelis dalykas nervų ir psichikos sveikatai.

Baigiant apie alkoholį, dar reikia šį tą pabrėžti apie plačiai išsigalėjusią Lietuvoje nuomonę apie naminio (obuolinio ir kitokio) vyno nekenksmingumą. Aš esu pastebėjęs žmones besivadinančius blaivininkais naminių vyną geriant. „Tai natūralus vynas, namų darbo, jis nekenksmingas“, — jų atsakymas. Nėra nenatūralių vynų. Visi jie gaminami iš tikrai natūralių produktų ir kartais iš labai gardžių ir sveikų produktų. Obuolinis vynas labai

padidina prislėgtos nuotaikos, pasunkėjusio mąstymo, paraližuotų judesių periodą. Tai visai ne nekaltasis avinėlis.

Alkoholio bičiulis — tabakas. Jis plačiai vartojamas ir plačiųjų visuomenės sluoksnių dedamas nekenksmingu nervams. Daugumas mano jį net padilginant nervų veikimą. Nikotinas — veikiamoji tabako dalis — yra neabejojamai nuodas nervų ląstelėms. Prisiminkime tik taip dažnus rūkytojų tarpe skilvio katarus, didelį seiliavimą, miego sutrikimus. Dažnas, ar kad ir retas rūkymas bet blogai apdirbtो naminio tabako, labai išerzina nervus: ima rankos drebėti, pablogėja atmintis, atsiranda visiška nemiga. Laikinas energijos, darbingumo pakilimas, tariamasis minčių aiškumas papirosą išrūkius yra tik apgaulinga fata morgana. Anksčiau ar vėliau nervų silpnumas išeina aikštėn. Žinomas gi gyvenime ir toks apsidreikimas, kur chroniškas jau visas drebas alkoholikas, suvartojęs įprastą nuodą, pasidaro trumpą valandėlę darbingas. Bet tik valandėlę. Bendrai gi jis grimsta vis giliau į ligos klampynę. Taip ir rūkytojas. Tas nikotino kiekis, kuris davė jam laikiną ir labai nedidelį nervų energijos pakilimą, kartu tuos nervus nuodija.

Nikotinas pirmiausia veikia augalų (vegetacinę) nervų sistemą, paraližuodamas kurį laiką jos mazgus. Pasėkos: širdies veikimo sutrikimai, drebėjimas. Kai kurie mokslininkai sako arteriosklerozą greičiau išsivystant dėl rūkymo.

Norint turėti stiprius nervus, tabako rūkymas turi būti mestas.

Alkoholis ir nikotinas — du nuodai, kuriuos europietis mielai vartoja. Rečiau Europoje praktikuojamas kitų narkotikų vartojimas; nors paskutiniaisiais laikais miestuose kai kurie gyventojų sluoksniai (daugiau fizinio dar-

bo darbininkai) ima vartoti kokainą. Intelligentiško darbo žmonių tarpe dažniau pasitaiko morfijaus vartojimas. Opijaus ar hašišo rūkymas mūsų kraštuose mažai randa sekėjų. Tai rytų šalies žmonių rykštė.

Morfijus vartojamas įleidžiant jį po oda, ir dėl to jis neranda didelio išsiplatinimo plačiose gyventojų masėse, bet kokainas pasidarė mėgiamas, nes jis vartojamas uostant jo miltelius. Tai labai pavojingas nuodas. Užsinuodijimas pasireiškia labai greit. Po kelių mėnesių, ar net kelių savaitių, atsiranda aštrios psichinės ligos vaizdas. Kartais, dar prieš psichinei ligai pasireiškiant, jau atsiranda nervų suerzinimo žymės: niežėjimas, odos ištižimas, suliesėjimas, vėliau šlapimo nevaldymas ir panašūs nemalonumai. Nelaimėi, berods, jau pagydyti nuo psichinės ligos kokainistai palieka ilgesnį laiką, ar net visą gyvenimą, be energijos su nusilpnėjusiu protu. Morfijaus vartojimo pasėkos ne mažiau liūdnos. Kam teko matyti tą fizinį ir moralinį supuvėlį, kuriuo pasidaro morfinistas, tas neįsileis į tą baisų įpratimą. Laimė, kad kokainą, morfijų vartoti yra palinkę degeneratai. Sveikos psichikos žmonių jie ne labai traukia.

Žinoma, trumpas vartojimas gydant ir gydytojui kontroliuojant daug kenkti negali. Šiais atsitikimais tenka pasitikėti gydytojo prityrimu ir nesikelti tuščių baimių. Bet vartoti narkotikus be gydytojo įsakymo kategoriškai nepatariame. Mūsų laikais jau labai įėjo į madą vartoti įvairius vaistus be gydytojo recepto. Dažnai į tokius vaistus įeina ir narkotikai. Tokius vaistus vartojant lengva organizmas užnuodyti. Labiausia vartojami įvairūs migdomieji ir skausmo malšinamieji vaistai. Neretas dalykas sutikti ligonis, kuris dėl galvos skausmų per kelis mėnesius—pusmetį buvo vartojęs kokius nors skausmo malšinamuosius vaistus. Tuos vaistus, žinoma, jis pats, savo sumany-

mu, o ne gydytojo patariamasis, nusipirkdavo. Ir kaip dažnai tokio ligonio ištyrimas rodo galvos skausmo priežastį esant visai kitos rūšies: mažakraujystė, vidurių kirmėlės, tuberkuliozo pradžia, o kartais sifilis. Reikalingas rimtas gydymas, o ne organizmo silpninimas visokiais aspirinais, citrovaniliais ir pan. Kitas ligonis kas vakaras ima migdomuosius vaistus, kartais labai stiprius, o jam, pavyzdžiui, reikalingas buvo pagrindinis nervų sistemos gydymas. Migdomųjų vaistų veikimas paremtas jų savybe užnuodyti nervų ląstelę, sumažinti joje gyvybės procesų eigą. Nuolatinis vartojimas nervams daug kenkia. Naudingiau būtų nervų higienos atžvilgiu pagydyti pagrindinis ligos židinis, tada nereikalingi būtų įvairūs vaistai nuo nemigos, galvos skausmo.

Kiti nevartoja vaistų, bet visus savo negalavimus bando prašalinti stipria kava. Reikia pasakyti, kad kava ir arbata taip pat įskaitoma į grupę išorinių nuodų, imamų į vidų. Arbata ir kava — ne maisto produktai, o skonio taisomieji, virškinimo skatinamieji, nervų jaudinamieji dalykai. Jei jie pavadinti nuodais, tai nereikia dar, kad stiklas kavos ar arbatos jau užnuodytų. Tokio skiedinio arbata, kaip Lietuvoje vartojama,—nekaltas gėrimėlis, ar tikriausiai sakant, vandenėlis. Nervų gydytojo akimis žiūrint, juokinga yra matyti žmogus, gerias vien tik pasaldintą vandenį. Tiems žmonėms daugiau gali pakenkti jų nuolatinė baimė, nei lengvai dažytas skystimėlis. Kitas dalykas, jei geriama tikrai stipri arbata arba stipri kava. Arbatos, kavos veikiamoji dalis — kofeinas. Tai — jaudinamasis vaistas, iš dalies skausmo malšinamasis. Čia mums aiškus jo veikimas esant nuovargiui arba galvos skausmui. Jis veikia taip pat širdies nervus, paskatindamas širdį dažniau ir stipriau plakti. Tiesa, išgėrus kavos arba stiprios (tikrąją prasme, ne lietuviškąją) arbatos dingsta nuovargio pajau-

timas, miegūstumas; širdis pradeda smarkiau plakti. Šis kavos, arbatos veikimas yra maždaug tokios reikšmės, kaip pailsusio arklio sukirtimas botagu. Dažnai gi arkliui reikalingas poilsis ir maistas, o ne botagas. Taip ir nervams. Darbo pertrauka, poilsis, o ne stiklas stiprios kavos, arbatos, blaivinančios, tiesa, protą, bet tik trumpą laiką. Tiems, kurie blogai miega vakarais, visai draudžiama gerti arbata ar kava. Mažiau veikia nervus kakao. Labai nervingi gali vakarais gerti pieną arba valgyti pieno sriubą. Bet, tiesą pasakius, Lietuvos inteligentui, studentui, gimnazistui, miesto darbininkui sunku yra apsieiti be arbatos. Tegeria dėl to ją be baimės, ir tenesikvaršina sau galvos nepamatuota baime. Lietuviškojo stiprumo arbata vargu kam gali pakenkti. Šimtą kartų daugiau kenkia įvairūs kiti dalykai (alkoholis, paleistuvystė, stoka judėjimo gryname ore, psichinis susierzinimas ir t. t.).

Neurastenikas, atsiklauses gydytoją, ar sveika jam gerti arbata, kava, išsitraukia dar raštelį, kuriame surašyti visi rūpimieji jam klausimai, ir jų tarpe klausimas, ar gali jis valgyti mėsiską valgį, ar naudingiau būti jam vegetaru. Iš anksto galima pasakyti, jį esant skaičiusį vegetarų raštus. Mūsų nuomone: bendrai, maišytas valgis, o ne mėsiskas, kaip klaidingai jis yra vadinamas, nervų sveikatai kenkti negali. Nedidelis mėsos kiekis, vieną kartą per dieną, nors ir padidina truputį nervų sistemos jaudingumą, bet ne tiek, kad būtų reikalas visai uždrausti mėsą. Esant stipriam nervų suerzinimui vegetariškas valgis patartinas, bet tik be ypatingo griežtumo. Negalima uždrausti, kaip kai kurie griežtieji vegetarai tai daro, vartoti sūrį, sviestą, kiaušinius, pieną. Negalima taip pat patarti valgyti nevirintus valgius, kaip kiti siūlo. Sako, vitaminai žūsta, maistą virinant. Tiesa, dalis vitaminų gal ir žūsta, bet kartu žūsta ir bakterijos. Pakaks jei bus val-

gomi nevirinti vaisiai, kai kurios daržovės (saločiai, ridikai). Sudaryti sau iš valgio kažkokį talmudišką ritualą nėra jokio reikalo. Svarbu žinoti, kad nervų higienos reikalams naudingas reguliarus vidurių veikimas, nesunkinimas vidurių sunkiai virškinamais valgiais, vengimas vidurių pučiančių, vidurių kietinančių valgių. Žarnose, ypačiai storosiose, yra daug puvimų bakterijų. Maistas ilgiau užsistovėjęs žarnose genda dėl tų bakterijų veikimo. Atsiranda daug puvimų nuodų, kurie silpnina visą organizmą ir pirmiausia nervų sistemą. Pavyzdžiui, visiems žinomas galvos skausmas nuo vidurių sukietėjimo. Tai yra padaras atsiradusių didesniame kiekyje puvimų medžiagų. Vegetariškas valgis dažnai pučia vidurius ir trukdo proto darbą. Dėl to grynas vegetariškas mitimas taip pat vengtinas. Stoka daržovių, rupesnės duonos išugdo žarnų neveiklumą (atoniją). Tas irgi nenaudinga. Reikia žinoti, kad žarnos reikalauja augalinių dalykų, kurie jas judina. Dėl stokos vietos reikia pasakyti, kad nurodymus apie valgį duoda bendroji higiena. Nervų higienos dalykas priminti, kad geras virškinimas atsiranda, jei žmogus valgo gerai nusiteikęs, linksmas, su apetitu ir valgymo metu neskaito knygų, laikraščių, kaip kai kurių mėgiama daryti.

Dar vienas mažmožis. Yra nervingų žmonių, kurie netenka gero apetito, nes kasdieninis valgis jiems greit įgrysta. Tokiems žmonėms valgio „menu“ turi būti dažniau keičiamas. Kitaip, blogam apetitui esant, suvartojamojo maisto kiekis bus nepakankamas, kris mitimas, dėl ko kai kuriems žmonėms gali kilti įvairių baimių. Normaliam mitimui palaikyti svarbu ne tik pakankamas maistas, bet ir kitos higieniškos sąlygos: erdvus, gerai vėdinamas butas, higieniškas apsirengimas, kūno švaros palaikymas, judėjimai gryname ore. Nervų higiena be šių sąlygų — negalima. Paminėtus higienos reikalavimus pakankamai

gerai dėsto bendros higienos knygos. Nekartosime. Tik negalime praeiti pro šalį, nepamirėję nors keliais žodžiais sporto. Mūsų laikais sportas labai plačiai propaguojamas visose kultūringose šalyse. Lietuvoje sportas taip pat įgyja populiarumo, kai kurių žmonių su didele energija įvairiais būdais propaguojamas. Bet mes esame ištižėliai visose srityse. Sportas mums reikalingas ir, pasakysiu, būtina sąlyga laimėti žūtibūtiną kovą už savo tautos ekzistenciją. Del to keli žodžiai apie sportą pravartu pasakyti.

Viešpatavimas literatūroje proto darbininko idealo, kuris sėdėdamas savo kambarėlyje išigyja džiova, kuris išblyškęs ir gatvėje eina susilenkęs, netvirtais žingsniais, baimingai žvalgydamasis pro akinius, jau savo amžių atgyveno. Mūsų laikų skaitytojas apie tokį „mokslo kankinį“ gali pasakyti: „Pats kaltas. Kodėl negyveno higieniškai!“ Ir tiesa, nepakankamas muskulatūros veikimas silpnina visą organizmą. Ištyžta netik muskulatūra, bet ir vidaus organai. Žarnų, skilvio ištižimas baigiasi blogu virškinimu, pastoviu organizmo užnuodijimu gendančiais maisto produktais. Oda, oro temperatūros negana erzinama, greit išsilepina ir pasidaro labai jautri mažiausiems temperatūros pasikeitimams. Išauga bendras jautrumas. Svarbiausioji sporto reikšmė — poilsis pavargusiems nuo proto darbo smagenims, padidinto nervų jaudingumo sumažinimas, nervų sistemos įpratimas tinkamai reaguoti į įvairius odos, muskulatūros, sausgyslių jaudiklius. Sportuojant yra ugdomas pastabumas, akylumas, disciplinuojami viso organizmo judesiai, lavinama valia, pagaliau kūnas fiziškai pavarginamas ir tuo būdu jis atitraukiamas nuo lytinių geidulių įtakos. Nervų higienos tikslams geriausia tinka lengvas sportas. Kiekvienas derindamasis prie savo amžiaus, gyvenimo sąlygų, tarnybos, materialių išteklių gali pasirinkti sau bet kurią sporto šaką. Žiemos metu

idealus sportas — čiuožinėjimas. Lakstymas pačiūžomis taip pat geras dalykas. Pagaliau medžioklė gyvenantiems sodžiaus, mažo miestelio aplinkybėse. Vasaros metu tinkamas tenisas, irstymasis, žaidimai su sviediniu, silpniesiems krocketas. Geras dalykas — laukų darbai tiems, kurie mėgsta ūkį. Tiems, kurie neturi lėšų pasinaudoti minėtomis sporto šakomis, galima patarti nors išeiti pasivaikščioti už miesto; sekmadieniais visai dienai išeiti ar išvažiuoti į mišką ar kitą tinkamą vietą. Namie rytais doras dalykas yra lengva gimnastika. Smulkesnes žinias sporto ir gimnastikos klausimais skaitytojas gali rasti tam tikroje literatūroje. Linkusius į proto darbą žmonės sportas kiek baido tuo, kad į sportą pirmiausia kibo visoki „nedasimokėliai“, labai tingūs mokytis žmonės, taip pat stebėjimas, kad šie žmonės be sporto nieko kito gyvenime verto susidomėti nemato, kad daugeliui sportininkų sportas pasidaro ne priemonė sveikatai palaikyti, bet kažkoks gyvenimo idealas. Daug teisingo šiose pastabose, bet sporto reikšmė nuo to nėra maž nepasikeičia. Norime turėti gerus nervus, turime tarp kitų priemonių pasistatyti tinkamoje ir garbingoje vietoje ir sportavimas.

Su sportu glaudžiai susijęs maudyklės, oro, saulės vonių klausimas. Ypač plačiosiose masėse yra labai populiarius gydymasis vandeniui. Ir gydytojų maudyklės, apsitrynimai šaltu vandeniu, saulės vonios dažnai patariamės, kad beveik kiekvienas apie jas yra girdėjęs. Nereitas ir nusiskundimas, kad nors daręs apsiplovimus šaltu vandeniu, maudęsis nuo ankstybo pavasario, o nervai, kaip buvę, taip ir likę suerzinti.

Dabar pradeda plačiai naudotis ir kitu gydymosi būdu, būtent, šildantis saulės spinduliais. Kasmet ilgesnės eilės besikepinančių saulėje Palangos smėlynuose ar net

Nemuno pakrantėse rodo, kaip daug įvairių sluoksnių žmonių ieškosi sveikatos ar stengiasi sustiprinti save, ar kepinasi saulėje norėdami išgyti tamsią kūno spalvą. Labiau siai patinka gydymasis vandeniu ar saulės spinduliais, gal, dėl to, kad čia kiekvienas pats sau gydytojas. Bloga savijauta, kažkokie skausmai, bendrai negalavimas priverčia jautrų žmogų atkreipti į juos dėmesį, priverčia susimąstyti, o taip pamąsčius atsiranda nutarimas: reikia sveikata taisyti. Trūksta kartais pasitikėjimo gydytoju, bet dėlto pakankamai tikima stebuklingąja gamtos gydymo galia. Pradedama maudytis jūroje, upėje, daryti apsitrynimus šaltu vandeniu namie, kepinasi saulės spinduliais ir dažnai vietoje sveikatos išgyja ligą. Nemaža yra ir atsitikimų, kada gydytojas pataria trintis šaltu vandeniu arba maudytis šaltame vandenyje, bet jis neduoda smulkių nurodymų, kaip reikalinga praktiškai tai atlikti, ir rezultatas — pacientas susilaukia tik ligos pablogėjimo.

Kaip kiekvienas gydymo metodas, kaip, sakysime, gydymas vaistais, elektrizacija, operaciniu būdu reikalauja labai gero ligos pažinimo ir labai tikslaus gydymo metodų pritaikymo, tai ir gydymas vandeniu arba saulės spinduliais reikia atsargiai ir nevisada vartoti. Imkime kuriuos nors vaistus, pavyzdžiui, visiems žinomus valerijono lašus. Ar visuomet jų vartojimas bus naudingas? Ar leistinas ilgalaikis kasdieninis jų priėmimas? Aišku, kad ne, nes esama įvairių ligų ir įvairių žmonių. Ilgas bet kurio vaisto vartojimas gali kenkti, nes kiekvienas vaistas kūnui nėra įprastas dalykas, tai yra ne kasdieninis duonos kasnelis. Vaistas daro šiovias tokias atmainas kūne: kaž ką prašalina iš kūno, kaž ką keičia jame, vienu žodžiu „gydo“. Didelis vaistų kiekis „nuodija“. Tokios mintys gali kilti net mažamokslio žmogaus galvoje, bet kaip dažnai matome, jos nekyla net inteligento žmogaus galvoje, kada kalba-

ma apie maudykles, apie kaitinimąsi saulės spinduliais.

Medicinos mokslui ir vieni dalykai — vaistai, elektra, chirurginė operacija, ir kiti dalykai — vandens, saulės spindulių veikimas žmogaus kūną — yra veiksniai, kurie daro tame žmogaus kūne atmainų, ir tos atmainos gali būti be jokios reikšmės jo sveikatai ir gali būti net žalingos jo gyvybei. Nevisuomet sveika kepintis saulėje ir nekiekviena maudyklė užgrūdina sveikatą.

Ir vanduo ir saulės spinduliai, palietę žmogaus kūną, suerzina esamus jame jaučiamuosius nervus. Organizmas į tuos erzinimus atsiliepia tam tikromis atmainomis. Mes sakome, organizmas reaguoja, įvyksta reakcija. Ir didžiausioji vandens gydomoji reikšmė ne kūno apiplovime, bet kūno stebuklingoje savybėje daryti savyje atmainas atsiliepiant į erzinimus. Tų atmainų mes rasime ne tik toje vietoje, kuri vandens paliesta, bet ir visoje nervų sistemoje, o per ją net tolimuose vidaus organuose: kaip antai — širdyje, kraujo indų sistemoje; įvyks atmainos alsavime, muskulatūros veikime ir net medžiagos apykaitoje.

Dėl to pirmųjų pirmiausia reikia išspręsti klausimas, kokios priežastys nustato suerzinimo stiprumą ir kurios atmainos vyksta organizme. Priežasčių, dėl kurių būna įvairūs suerzinimo laipsniai yra daug. Pirmą vietą užima vandens temperatūra. Kaip žinome, žmogaus kūno t-ra yra gana pastovus dalykas, apie 36° — 37° Celsijaus termometro. Iš čia aišku, jog kiekviena vandens t-ra, kuri žymiai skiriasi nuo kūno t-ros, daro ir didesnę suerzinimą. Pradedami nuo 36°C žemyn galime vartoti vandenį įvairios t-ros. Nors labai žemos t-ros vanduo daro labai stiprų suerzinimą, tačiau nedaesime iki įvykių griauančių žmogaus organizmą. Kas kita, jei naudosimės vande-

niu karštesniu, kaip 36°C . Čia greit pasieksime ribą, kurią peržengus, mūsų kūnas gali būti sužalotas. Aukščiau minėtoji nervų sistemos reakcija bus mums nepakenčiama dėl suerzinimo nemalonumo ir žalinga pačiai kūno gyvybei. Dėl to medicina gydymo tikslams vartoja vandenį nuo 15° — 42°C . (Retai iki 45°C). Karštesnis, kaip 45°C vanduo neimamas, nes aukštesnė t-ra nepakenčiama: taip stiprus įvyksta suerzinimas. Lygiai neimamas vanduo vėsesnis, kaip 15° — 10°C , nes žemesnioji t-ra irgi tiek stipriai suerzina nervų sistemą, jog tatai jau žmogaus organizmui nenaudinga: kenkia. Bet vis jau nereikia užmiršti, jog ne vien tik absoliuti vandens t-ra turi reikšmės. Turi reikšmės tas skirtumas, kuris susidaro tarp vandens t-ros ir žmogaus kūno t-ros. Jei žmogus gerai sušilęs saulės spinduliuose įeis į vandenį, pavyzdžiui 18°C , tai tas vanduo pasirodys jam šaltas; jeigu diena bus vėsi, ir kūnas jau atvės nuo šalto oro, tai tos pačios t-ros vanduo pasirodys šiltas. Dėl to, kaip matysime, visi nurodymai tiksliai pavartoti apiplovimus ar aptrynimus visuomet esti geri tik tada, kada neužmirštama pridėti: prieš apsiplaunant, apsitrinant kūnas reikalinga sušildyti.

Nervingų, mažakraujų žmonių odos paviršius yra linkęs greitai atšalti, ir jei mes jų neišpėtume daryti apsi-plovimus ar apsitrynimus tuojau išlipus iš patalo, jie atšaldytų savo kūną ilgai rengdamiesi ir, žinoma, tinkamos kūno reakcijos dėl pavartotojo vandenio nesulauktų. Užtuot turėję nauda, susilauks tik žalos.

Suerzinimo ir vykstančių organizme reakcijų kiekybė ir kokybė seka ir iš to, ar staiga paliečia vanduo savo t-ra kūną ar iš lėto. Jei mes įlipsime į vonią, kur vandens t-ra 30°C , ir iš lėto pilsime į ją šaltą vandenį, tai pasiekę 15°C negausime tos reakcijos, kuri įvyktų, jei staiga įliptume į 15°C vandenį. Taip pat nelygus yra suerzinimas, kada

vanduo paliečia tik atskiras kūno dalis ar visą kūną kartu. Jei iš lėto lipti į vandenį, tai suerzinimas būna mažesnis, jei staiga įšokti, tai didesnis. Subjektyviai antras dažnai esti malonesnis, nes kiekvienas staiga šaltį pajutęs ima stipriai judėti, ir tada muskulatūros darbas pašalina greitų laikų šalčio pajutimą.

Besigydomas vandeniu, nereikia užmiršti, kad ir laikas, per kurį mes leidžiame vandens temperatūrai veikti savo kūną, turi nemažos reikšmės. Gydomąją reikšmę daugiausia turi trumpalaikis vandens veikimas.

Pagaliau reikia žinoti, jog nevysi yra lygiai jautrūs. Ligūsti, silpnų nervų žmonės daugiausia yra labai jautrūs, ir jų savijauta nevisuomet esti gera pavartojus šaltą vandenį.

Panagrinėję priežastis, kurios nustato suerzinimo stiprumą, atkreipkime dėmesį ir į tas atmainas, kurios įvyksta organizme. Visos atmainos atsiranda nuo to, kad vanduo savo t-ra suerzina jaučiamųjų nervų galūnes. Tas suerzinimas pasiekia smagenis, iš kur kitais nervų keliais eina pajaudinimas į kūno periferijas ir į vidaus organus, ir įvyksta atmainos širdies veikime, kraujo indų būklėje, pasikeičia kraujo susitelkimas įvairiuose organuose. Nėlieka be įtakos tasai suerzinimas ir mūsų sąmonei. Suerzinimas pajuntamas kaip nemolonus. Staiga šaltam vandeniui paveikus apalpusio kūną, grįžta jam sąmonė.

Trumpai veikus mūsų kūną šaltam vandeniui, jaučiamės sustiprėję, atsigavę, judresni. Tik reikia vengti perstiprių erzinimų per daug šaltu vandeniu, kuris suerzinausiai veikia nervų sistemą. Dėl to taip dažnai sutinkame nepaprastai suerzintas nervų sistemas sportininkų, kurie gydos ar tik stiprinasi maudydamiesi labai šaltame vandenyje, net žiemos metu. Ženklas, kad gerai esame pavartoję maudyklę, ar dušą, ar apsitrynimą, yra mūsų savi-

jauta. Jaučiamės gerai, ramūs, judrūs, palinkę dirbti (ir tikrai darbingi), jaučiame malonią šilimą visame kūne — vadinasi, turime naudą iš maudyklės, atlikome ją gerai. Priešingai, jei jaučiamės nervingi, kažko suezinti, mažai darbingi, trūksta mums dirbant koncentracijos, o, be to, dar drebulys mus krato, per odą eina nemalonūs šiuurpuliai — vadinaši, mūsų nervams padarėme tik žalą.

Šilumos jutimas yra vienas svarbiausiųjų geros maudyklės ženklų. Tas šilumos jutimas paaiškinamas šitaip: nuo šalto vandens veikimo susitraukia visi odos kraujotakai, nes tokiu būdu organizmas apsaugoja nuo didelio šilumos netekimo. Didžioji dalis to kraujo, kuris buvo odoje, suplaukia į vidaus organus. Vėliau, nustojus šaltam vandeniui veikti odos paviršių, įvyksta joje kraujo indų išsiplėtimas, nuo ko oda parausta. Medicinos terminais kalbant, įvyksta gera odos reakcija. Jei šaltas vanduo per trumpai ar per ilgai veikia mūsų kūną, tai kraujo indai tik susitraukia. Oda tada pamėlynuoja, mus krato šaltis. Gera odos reakcija turi didžiausios reikšmės. Nėra jos — nėra ir naudos iš maudymosi.

Sakiau, kad, susitraukus odos kraujotakams, kraujas subėga į vidaus organus, ypač į širdį, jėgas, pilvo organus, plaučius, smagenis. Kraujo spaudimas kraujotakuose smarkiai pakyla, ir dėl to žymiai pakyla mūsų širdžiai darbas. Silpna širdis kartais gali neišlaikyti staigaus didelio kraujo kiekio supilūdimui į didžiąsias arterijas. Taip pat tas didelis kraujo supilūdimas į vidaus organų arterijas gali perplėsti sukalkėjusias arterijas. Jei po geros maudyklės oda paraudonuoja, tai tuo laiku kraujas vėl gausiai grįžta į odą ir širdžiai darbas vėl palengvėja, širdis tuo būdu pasilsi. Toks padidėjęs kraujo cirkuliavimas odoje atitraukia kraują iš vidaus organų ir tokiu būdu gerai gydo senus bronchitus, įvairias kepenų, skilvio, žarnų ligas, atsi-

randančias nuo pergausaus kraujo užsistovėjimo vidaus organuose. Pagerinimas kraujo cirkuliacijos odoje, atsiradęs dėka vandens veikimui vieną kartą, kitą, įpratina kraujo indus gerai susitraukti, o tai apsaugoja nuo persišaldymų, nuo nuolatinių slogų, nekalbant jau apie tai, kad šaltas vanduo veikia alsavimą, pagilindamas ir pailgindamas įalsavimą: geriau plaučiai prasiskečia, daugiau deguonio įtraukia — geresnis visas medžiagos apykaitos procesas.

Dabar dar kyla klausimas, ar gali šalta maudyklė sumažinti sveiko žmogaus kūno t-ūrą. Į tą reikia atsakyti neigiamai. Kūnas turi daug priemonių išlaikyti savo tam tikro aukštumo t-ūrą, ir nors šaltas vanduo daug šilimos gali ištraukti iš kūno, ji tuojau papildoma. Ir jei mes karštų vasaros metu norėtume atvėsti vandenyje, tai tinkamiau padaryti sau vonią iš 33°C ir joje išbūti 10 minučių, nei pasidaryti šaltą dušą 13°—14°C.

Kaip praktiškai pavartoti vandenį gydymo tikslams ir grūdinimuisi? Kokios maudyklės yra tinkamos?

Čia pirmiausia visuomet reikia išspręsti toks klausimas: kuriam tikslui manoma panaudoti vanduo — ar gydymosi, ar grūdinimosi, ar tik apsiplauti, ar tik šiaip gauti malonumą pasimaudant.

Jei norime pasigydyti ar užsigrūdinti, tai turime gerai žinoti savo kūno sveikatos būklę. Jei turime didesnių abejojimų, tai būtinai turime pasitarti su gydytoju. Šiaip, tik bičiuliams, pažįstamiems patariant, ar tik išgirdus, kad yra gydomasi šaltu vandeniu, pradėti taip pat juo gydytis — nepatariama.

Iš aukščiau pasakyto apie vandens veikimą į visą žmogaus kūną aišku, kad ypač reikia žinoti, kokia širdies ir nervų sistemos sveikata. Jei esama sunkios širdies ligos arba didelio nervų veikimo suirimo, tai būtinas reika-

las smulkiai aptarti su gydytoju, kokios t-ros tiks vanduo, kaip ilgai kiekvieną kartą leisti vandeniui veikti kūną ir per kurį laikotarpį (mėnesį, du ir t. t.), kuriuo dienos metu ir kuriuo būdu — ar tik apsitrinant, ar dušu, ar vonia naudotis ir t. t.

Paprastai, užsigrūdinimui ir nuraminimui perdaug išerzintų nervų apsitrinama šaltu vandeniu, apsipilama vandeniu, leidžiamas dušas, imamos apyšiltės vonios.

Kai gydytojas sako: „Apsitrink Tamsta, ar apsišluostyk šaltu vandeniu“, — tai nereikia suprasti, kad vanduo turi būti taip šaltas, jog žiemos metu net ledo gabaliukai plūduriuotų. Šitą klaidą daro beveik visi. Didelis skaičius ligonių, lankančių nervų ligų gydytoją, pasididino savo nervingumą, apsitrindami, apsipildami tokiu pernelyg šaltu vandeniu. Šaltais apsitrynimais vadinami tokie apsitrynimai, kur vandens t-ra yra nuo 20° — 15°C ir mažiausia iki 10°C . Labai jautriems, nusilpusiems žmonėms iš pradžių patariama apsitrinti 18° — 20°C vandeniu. Tai vanduo truputį šiltesnis, nei kambarinis. Jei ligonis silpnas, tai patariama paimti vietoje gryno vandens vandenį su puse spirito. Galima ištirpdinti vandenyje kiek druskos ir paskui sumaišyti su spiritu. (Pavyzdžiui, proporcija: 200 gramų spirito + 100 gramų vandens su 30 gramų druskos, arba 200 + 200 su 30 gr. druskos).

Apsitrinti reikia iš ryto. Tada kūnas pakankamai sušilęs, kas yra būtina sąlyga, kad įvyktų gera odos reakcija. Tvarka tokia: suvilgę rankšluostį, aptriname vieną ranką ir po to tuoju apšluostome ją kitu sausu rankšluosčiu; paskui taip pat triname kitą ranką, nugarą, krūtinę. Visas aptrynimas (ar apsitrynimas) negali trverti ilgiau, kaip 3—4 minutes. Po to reikia gerai apsikloti ir išbūti lovoje 15—30 min. (Sveiki daro gimnastiką). Ženklas, kad gerai apsitrinta — šilimos jausmas, iš pradžių

ramumas, vėliau lengvas miegūstumas, o atsikėlus — gyvumas, gera nuotaika. Jei tenka pačiam visa tai atlikti, tai reikia išlipti iš lovos, nusirengti iki juostos ir taip, kaip minėta, apsitrinti ir apsišluostyti. Nugarai aptrinti reikalinga įmirkyti vandenyje visas rankšluostis, išgręžti ir paėmus jį į abi rankas trintis nuo pečių iki juosmens. Nusišluosčius sausu rankšluosčiu, greit apsilvilti marškinius ir pagulėti lovoje apie 10—20 min. (silpniesni, nervingi 15—30). Būtina sąlyga — pakankamai šiltas kambarys.

Norint apsipilti vandeniu, reikalingi kai kurie prietaisai: vonia arba balėja, kempinė. Nusirengus pakankamai šiltame kambaryje, įsistoti į vonią ar balėją. Jei tie indai metaliniai, ant dugno padėti sulenktą kelis sykius rankšluostį, nes kojos neturi šalti. Kitą indą su vandeniu pasistatyti aukščiau, kad patogiau būtų imti vanduo. Mirkti kempinę ir išsispausti ją sau ant rankų, krūtinės, nugaros. Pabaigus gerai apsišluostyti. Galima pasidėti greita paklodė, kad užsimetus galima būtų greit nusaustinėti kūną. Po to atsigulti į lovą arba apsirengus padaryti gimnastiką, kad sušilti. Prieš apsipilant vandeniu gerai yra susivilginti kiek galvą, veidą ir krūtinę šaltu vandeniu, nes to nepadarius, jei imamas kiek šaltesnis vanduo, gali galva svaigti, akyse mirguluoti. Šitas būdas tinka gero kūno sudėjimo nervingiems žmonėms. Mažakraujams ir labai nusilpusiems pirmas būdas geriau tinka.

Kitas būdas tai dušas. Dušas yra pylimas vandens ant žmogaus kūno gana smarkia ir stipria srove, viena, ar daugeliu smulkių, lietaus pavidalo, srovelių. Vandens gydymo įstaigose srovės smarkumas ir rūšis yra reguliuojama įvairių prietaisų. Šiaip paprastame kasdieniniame gyvenime lietaus pavidalo dušas lengvas turėti, kur yra vonia ir vandentiekis. Dušu liejantis būtina są-

lyga: anksčiau sušildytas kūnas, pakankama kambario šiluma, trumpos laikas — apie $\frac{1}{2}$ —1 min. — gera odos reakcija, pasireiškianti odos paraudonavimu ir malonia viso kūno šiluma, atsirandančia tuoj pasibaigus dušui. Dušo t-ra nuo 20°C ir žemiau iki 10°C. Negalima leisti vandens ant galvos, nes nervingiems mažakraujams žmonėms gali atsirasti galvos skausmai, kartais ryškus suerzinimas. Daugelis negali dušo vartoti: jiems neatsiranda tinkama odos reakcija. Tokiems reikia pradėti nuo šiltesnių dušų arba darytis dušą tik po šiltos maudyklės. Kitiems visai netinka dušai, ypač lengvai suerzinamiems žmonėms, blogai miegantiems, neramiems. Šiems šaltas dušas nepatiriamas, ir ypač visai netinka vakarais. Bendrai reikia žinoti štai kas apie dušą: per šaltas, per dažnas (keletą kartų per dieną) ir per ilgas dušas yra kenksmingas. Jo pasėkos — nervingumas, blogas miegas.

Neturint vonios ir dušo prietaiso, galima naminiu būdu pasidaryti sau dušą, pakabinus aukštai kibirą su vandeniu ir pritaisius apačioje antgalį leisti lietaus pavidalo vandenį. Tik šiuo atsitikimu nebus didelio vandens spaudimo ir toks dušas yra lygus apsiplovimui su kempine.

Jei darant dušą kiek atšals kojos, tai patariama jas stipriai trinti rankšluosčiu iki sušylant. Po dušo $\frac{1}{4}$ valandos reikia pagulėti lovoje arba padaryti gimnastiką.

Kitas vandens gydymasis vartojimo būdas tai vonia. Gydymo tikslams vonios daromos įvairios t-ros: nuo 18°C iki 42°C. Nervingiems žmonėms tinka apyšiltės vonios — nuo 31° iki 35°C. Jų veikimas raminamas. Laikas apie 15—15 min. Šios vonios ypač patiriamos lengvai sujaudinamiems, blogai miegantiems, neramiems asmenims. Norint pagerinti jų veikimas, galima pridėti kurių nors kvepiančių žolių sunkų, kaip antai: ramunėlių, kvepiančiųjų mėtų, ajerų, pušų spyglių. Šiam reikalui yra vai-

stinėse esencijų ir tablėčių. Prieš vonią reikia pabūti ramiai, po vonios pasilsėti pusvalandį, o jei daroma vonia vakare, atsigulti į lovą. Miegas netruks atsirasti.

Jei vanduo vartojamas gydymo tikslams, tai gydymosi laikas 6—8 savaitės. Patariama pradėti patogiu metų laiku. Dažnai yra netikslu pradėti apsitrinti vandeniu, daryti dušus žiemos metu, nes nėra kitų reikalingų geriams rezultatams atsiekti sąlygų, o be jų negausime geros odos reakcijos, kuri, kaip mes jau gerai žinome, yra tos gydymosi priemonės naudingumo žmogaus sveikatai pagrindas.

Šiltu metų laikotarpiu galima gydymosi tikslams panaudoti jūros, ežero, upės maudyklės. Geriausios — jūros maudyklės, nes čia mes kartu naudojames ir pajūrio klimatu, kurio savybės sveikatai labai tinkamos: mažai dulkių, daug saulės spindulių, atsimušančių nuo jūros paviršiaus, daug ozono, visai mažai angliarūgšties ir pagaliau ore daug smulkiausių lašelių, kuriuose yra druskos. Mūsų jūros vanduo vasaros metu turi nuo 13°C. — 18°C, dėl to maudyklės čia tenka pavadinti šaltomis. Jos stipriai veikia nervų sistemą ir širdį. Šaltas vanduo greit atšaldo mūsų kūną ir norėdami prašalinti nemalonų šalčio jausmą priversti esame gyvai ir smarkiai judėti vandenyje. Šis raumenų darbas sunaudoja tam tikrą medžiagos kiekį, ir tokiu būdu organizme gyvai pradeda eiti medžiagos apykaitos darbas. Tą procesą dar padidina masažas, kurį kūnas gauna nuo stiprių vilnių. Šis vandens masažas tiek stipriai sujaudina odos nervų galūnes, jog nuo jų gaunama labai ryški odos reakcija. Psichiniu atžvilgiu daugelis žmonių jį atjaučia kaipo didelį malonumą ir tas malonumo jausmas kliudo protui pasakyti — „gana“. Jei išeiname iš vandens tuo laiku, kada jau pradedame jausti šaltį, pradeda mus drebulys krėsti — tai tada jau pakenkėme

sau. Šią dieną turime išbraukti iš savo sveikatos balanso. Jūros maudyklės yra ypač smarkiai veikias kūną veiksny, dėl to naudotis jomis turime atsargiai. Neleistinas dalykas maudytis du kartu per dieną. Stiprių nervų ir geros fizinės sveikatos žmogus nesusirgs, bet ar imame mes pavyzdį kilnodami sunkumus iš atletų? Netinka visai jūros maudyklės karščiuojantiems, džiovininkams, ryškiai suliesėjusiems dėl bet kurios ligos, sergantiems kuria nors širdies liga, kraujo indų (arteriosklerozas), inkstų liga, turintiems didelį nervų suerzinimo laipsnį. Mažesnio laipsnio neurastenikams, toliau, sergantiems chronišku bronchitu, kepenų, skilvio ligomis, ypač perdideliu rūkštingumu — tinka jūros maudyklės. Tinka ir tiems, kurie nori save užgrūdinti, išsigydyti nuo chroninės slogos, nes jūrių maudyklės, smarkiai veikdamos odą, nervus ir kraujo indus esamus joje, sustiprina nervus, padaro juos mažiau jautrius erziniams, o kraujo indus įpratina gerai reaguoti į temperatūros veikimą.

Mažesnės gydymosios reikšmės yra ežero ir upių maudyklės, bet ir jos gerai grūdina žmogaus kūną, tik, žinoma, nereikia perdėti: nesimaudyti per šaltame vandenyje, nebūti vandenyje per ilgai ir per dažnai, kaip tai daro jauni žmonės. Netinka, išlipus iš vandens, nenusišluosčius vaikščioti pakrantėje: kūnas lengvai gali atvėsti. Bendrai, jei norima darytis kartu ir saulės vonias, tai tik tai prieš maudantis. Išsimaudžius nusišluostyti ir apsirengti. Saulės vonios paskutiniu laiku pasidarė mados dalykas, virto sportu, rungtynėmis: kas daugiau įdegs. Gydymo tikslams saulės vonios vartojamos nuo žilos senovės, bet dažnai buvo ilgus amžius užmetamos ir tik pradžioje XX amžiaus pradėtos moksliškai studijuoti ir taikyti gydyti įvairias ligas. Dabartiniu laiku patariama jos vartoti sergantiems inkstų ligomis, bronchitu, skrofų-

liožu, ligūstu nutukimu, neuralgijomis, neurastenija ir kitomis ligomis. Draudžiamos: sergantiems širdies ligomis, arterijų sukalkėjimu, plaučių džiova, kraujoplūdžių iš įvairių vidaus organų, karščiavimu. Kaip matome, čia eina kalba apie rimtas ligas. Dėl to darytis sau sportą iš saulės vonių nepatariama. Yra nemažai atsitikimų, kada nuo saulės vonių atsirado graži tamsi odos spalva, bet ir rimta liga. Prieš pradedant saulės vonias priiminėti, daug kam naudinga pasitarti su gydytoju.

Geriausia vieta saulės vonioms yra pajūris. Oras ten tyras, nėra dulkių, kurios sugeria daug chemiškai veikiančių ultravioletinių spindulių, daug spindulių gaunama atsimušusių nuo jūros paviršiaus.

Praktiškai reikalinga vengti nudegimo, kuris Palangoje yra dažnas dalykas. Saulės spinduliai nėra indiferentus dalykas žmogaus kūnui, žaisti jais netenka. Nudegimas pasireiškia ryškiu odos paraudonavimu, pabrinkimu, dideliu skausmu, dažnai labai aukšta, net iki 40°C, t-ra, bendru susinervavimu, blogu miegu. Kol pagyja, praeina savaitė, dešimt dienų, tai yra didelis atostogų laikas. Tinkamiausia neskubėti įdegti. Pirmą dieną tik vienmarškinis pasivaikščioti pajūryje, antrą dieną išbūti saulėje 10 min., trečią—20 m., ketvirtą—30 min., penktą — 40 min., šeštą — 50 m., septintą — 1 val. Toliau galima laiką pailginti iki 1½ val. Daugiau nepatariama. Šildantis saulėje reikia dažnai keisti poziciją. Galvą būtinai reikalinga apsaugoti nuo saulės spindulių skėčiu, didele skrybėle. Gerai yra užsidėti ant galvos suvilgintą vandenį rankšluostį. Gulėti galima tik sausoje vietoje. Pajūry tinka sausas kopų smėlys, o šiaip reikia bent sausoje vietoje pasikloti paklodė. Kartais nuo saulės vonių atsiranda mirguliavimas akyse, galvos skausmai, bendras nusilpimo ir ištižimo jausmas, — tada reikia pertraukti

priiminėti saulės vonias kurį laiką, o vėliau, atnaujinus saulės vonias, gulėti trumpesnį laiką ir būtinai gerai apsaugojus akis ir galvą nuo spindulių.

Greta vandens ir saulės vonių yra žinomos ir oro vonios. Jos daromos tikslu užgrūdinti savo kūną nuo dažnų nušalimų, slogų, pripratinti jį prie oro atmainų, prie drėgno ir vėsaus oro, kuris mūsų klimato tęsiasi dešimt mėnesių per metus. Oro vonios sustiprina odą, duoda jai tam tikrą įtempimą. Jos įjaudina nervus ir per juos priverčia veikti tokius vidaus organus, kaip širdis, plaučiai, kepenys, inkstai, skilvys. Ne be reikalo, pabuvus plikam ilgesnį laiką gryname ore, atsiranda geras apetitas, o vėliau ir geras miegas.

Praktiškai atlikti oro vonias galima šitaip: iš pradžių reikia pripratinti kūną prie oro, — dėl to nusirengiama iki baltinių ir vaikščiojama kambaryje 10—15 min., vėliau galima vaikščioti atsidarius langą, toliau vakare, taip pat atsidarius langą. Nenorint peršalti, daryti lengvą gimnastiką. Šiek tiek pripratinus kūną, galima pradėti imti oro vonias lauke. Reikia tik išsirinkti sausa ir apsaugota nuo vėjų vieta. Oro t-ra turi būti tarp 20°—10°C. Reikia vengti sušlapinti kūną vandeniu, dėl to, pavyzdžiui, išlipus iš vandens patariama gerai apsišluostyti, padaryti lengvą gimnastiką. Laikas oro vonios $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ val. Pripratęs net kelios valandos. Reikia vengti nušalti. Jei jaučiama šaltis, tai tokia vonia nereikalinga: tada tuojau apsirengti ir padaryti gimnastiką. Oro vonios netinka sergantiems širdies, inkstų ligomis, reumatu, džiova, dideliu kūno sunykimu po sunkių ligų (Džiova, sunykimas nuo ligų gydoma oru, bet kitaip. Apie tai specialiose knygutėse).

Šiuo ir baigsime skirsnį apie fizinį nervams stiprinti priemones.

Nervų higiena.

II.

Stipriems nervams išlaikyti neužtenka juos stiprinti fizinėmis priemonėmis ir vengti vartoti nuodingus nervams dalykus. Yra daug nervų sveikatai griaunančių priežasčių, kylančių iš mūsų darbavimosi sąlygų, iš mūsų vyraujančios nuotaikos, iš mūsų gyvenimo pažiūrų.

Pirmiausia beveik tektų panagrinėti darbo įtaką nervų sveikatai. Darbas, ypatingai proto darbas yra pagrindinė sąlyga kuo ilgiausiai išlaikyti gyvą sveiką psichiką, o kartu ir nervus. Tas, kuris sustingo, nelavina toliau savo proto jėgų, pats pasistato užtvaramą savo tobulinimui, pats išsivysa duobę savo dvasios turtams be laiko palaidoti. Kas darbo sąlygose randa sau ne tik pragyvenimo šaltinį, bet ir šaltinį gerai nuotaikai, įkvėpimui, norui gyventi ir reikšti save tolimesniu geresniu darbu, tas prailgina savo proto jėgų darbo metus, tas prailgina savo gyvenimo metus. Gerai sutvarkytas darbas, žinoma, esant ir kitoms nervų sveikatai palaikyti sąlygoms, gali tik patarnauti šiai sveikatai. Pacientai bet gi labai dažnai mėgsta apkaltinti darbą, būk jis esąs psichinio pavargimo priežastis.

Žinoma, proto darbas, kaip lygiai ir fizinis, pasibailia pavargimu, ypač jei darbas atliekamas ilgesnį laiką ir dideliu mūsų dėmesio įtempimu, nepertraukiant jo poilsio valandėlėmis. Bet dažnai nervingumui atsirasti padeda ne darbo gausumas, bet nesugebėjimas sutvarkyti savo gyvenimą. Ir didelis darbas nesunervins mus, jei mes

tinkamai mokėsime sutvarkyti savo poilsį. Ypač gaivinas yra poilsis pasilsint fiziologiniu būdu, tai yra miegant. Miegas turi atgaivinti nervų energiją. Tat pirmiausia pakalbėsime apie miego higieną.

Miegas nervų sveikatai palaikyti yra didžiausios reikšmės ir ne be reikalo kiekvieną kartą gydytojas klausia savo pacientą apie šios svarbios funkcijos būklę. Miegas yra fiziologinė priemonė, kuriaja mūsų jutimo organai apsaugojami nuo naujų erzinimų iš išorinio pasaulio, o mūsų psichika nuo naujų išpūdžių. Nervų ląstelės, tai yra toji medžiaga, iš kurios sudaryta nervų visuma, turi progos pasilsėti nuo darbo, prašalinti atsiradusius medžiagos apykaitos produktus ir nauja medžiaga papildyti savo trūkumus. Kad įvyktų tas fiziologinis medžiagos atnaujinimo procesas nervų ląstelėse, reikalinga, kad miegas būtų pakankamai ilgas ir kad jo rūšis būtų normalinė.

Apie tai, ar miegas atgaivino mūsų nervų energiją, mes sužinome betarpiškai iš savo savijautos. Pakankamas miego ilgumas pareina nuo žmogaus amžiaus ir jo sveikatingumo. Kūdikuiui 1—2 metų amžiaus reikalinga apie 12—13 val. miegoti. Iki 7 metų galima trumpinti vieneriems metams po $\frac{1}{2}$ valandį, taip jog 7 metų vaikui tektų apie 10 val.; 10 metų apie $9\frac{1}{2}$ val.; 12 met. — 9 val.; 14 metų $8\frac{1}{2}$ val. Suaugusiems žmonėms 7—8 val. Proto darbo žmonėms reikia miegoti ne mažiau, kaip 8 val. Nusilpusieji ir nervingi žmonės reikalauja daugiau laiko pasilsėti, ir čia leistina miegoti iki 9 val. per parą. Deja, nervingas žmogus, tai yra tas, kuris daugiausia reikalingas nervų medžiagos atgaivinimo miegant, labai dažnai kenčia dėl nemigos ar kitų miego sutrikimų. Jam vis trūksta gero miego, vadinasi, tokio, kada pabundama ir atsikelinama su fizinio stiprumo jausmu, su gera nuotaika, gyvumu ir noru dirbti.

Dažnai iš paciento lūpų mes sužinome, kad jis blogai miega. Pasiklausę smulkmenų, sužinome, kuo pasireiškia blogas miegas. Pirmiausia yra negalėjimas ilgai užmigti, paskui, užmigus tuojau pabundama nuo kojos ar viso kūno truktelėjimo; miegas labai paviršutinis, nuolatos pabundama, visą laiką veik girdimas išorinis triukšmas, galiausia miegant sapnuojama labai gyvi, sunkūs, nemalonaus turinio sapnai, kurie dar labiau išvargina ir dėl kurių negalima nurimti visą dieną. Kiti vėl nusiskundžia negalį pabusti ir juo daugiau miega, juo daugiau norį miegoti. Ypatingai toks sunkus miegas atsiranda, jei jie prigula po pietų, miega 2—3 valandas ir atsikelia visiškai sumušti, išvargę, su užtinusiomis akimis, pabrinkusiu veidu. Jau iš šių nusiskundimų matome, kad miego sutrikimai liečia užmigimo periodą, miego kokybę ir laiką.

Dėl ko įvyksta pats užmigimo procesas? Kas trukdo užmigti?

Labai yra išsiplatinusi nuomonė, kad miegas įvyksta dėl atsiradimo organizme įvairių nuodų iš medžiagos apykaitos produktų. Ši hipotezė priimtina, nors paskutiniu laiku atsirado ir daug kitų visai rimtų nuomonių. Pavyzdžiui, nurodoma, kad stiprus pavargimas sukelia negalėjimą užmigti, kad kai kuriems asmenims miegūstumas atsiranda tam tikras valandas, ir jei tada miegūstumas nugalimas, tai vėliau nors atsiranda stiprus pavargimas, bet miegas pranyksta. Kitą kartą miegas ne ateina, nes esame neįprastose mums sąlygose ar nepaprastai paerzinimai veikia mus. Tais faktais pasiremdami, kai kurie mokslininkai skelbia hipotezę, kuri sako, kad miegas įvyksta dėl pasireiškusio aktingo įsikišimo kai kurių žemesnių smagenų dalių. Jų veikimas aktingai uždaro „vartus“, pro kuriuos išoriniai erzinimai per jutimo or-

ganus smagenų takais pasiekia aukštesnės smagenų dalis. Iš tos priežasties galime įprasti užmigti tuo laiku, kada pavargimo dar nesama. Kai kurie laiko tą sugebėjimą įprasti užmigti kada norint labai svarbiu dalyku. Šiaip ar taip iš šių mokslo hipotezių apie miegą mums aiškūs sekantieji dalykai: miegas yra būklė, kurioje organizmas apsivalo nuo medžiagos apykaitos produktų; labai didelis organizmo užnuodijimas šiais produktais sutrukdo užmigimą; yra galimybė užmigti kada norint, tik reikia įprasti.

Jei nervų sistema perdaug naudojama ir prasideda nervų energijos išsekimas, tai blogas miegas yra signalas bendro nervų sistemos suerzinamumo ir jos išteklių išaikvojimo. Savo keliu blogas miegas pasidaro priežastis to suerzinamumo augimo. Neišmiegojęs žmogus neatgaivina savo jėgų ir dėl to padidina savo ligą. Kovojant su blogu miegu, pirmoje eilėje reikalinga fizinėmis priemonėmis kovoti su bendru nervų sujaudinimu. Pagelbėti gali pasivaikščiojimai, sportas, apsitrynimai vandeny 18—20°C, apyšiltės vonios 33—35°C prieš gulsiant. Geros yra vonios su kvepiančių žolių nuoviralu (ramunėlių, mėtų ir kit.). Tinka ekstraktai: pinol, pharmapin ir pan. Reikia ramiai išgulėti vonioje 10 min., muilu nesi- trinti. Iš vonios tiesiog į lovą.

Užmigimas labai sutrikdomas, jei dėl proto darbo gausumo ar netikusio jo sutvarkymo pergalimas atsiradęs miegūstumas ir darbas tęsiamas toliau. Atsiradęs miegūstumas pranyksta ir iš naujo jo susilaukti nelengva. Šitokiais atsitikimais reikalingas griežtesnis darbo tvarkos įvedimas ir reguliaris gulimo laikas. Prieš atsiguliant reikia nutraukti darbas apie ½ val. anksčiau. Tą pusvalandį paskirti ar bendrai kūno higienai: dantų valymui, kojų plovimui, lengvai gimnastikai, arba lengvam

malonaus turinio knygos skaitymui; tačiau turinys neturi mus jaudinti. Tinka jau žinomieji dalykai, pavyzdžiui, Haufo, Anderseno pasakos, lengvi kelionių aprašymai. Daug žmonių, pamastę apie tolimus kraštus, labai greit užmiega. Toks pasiskaitymas leistinas ir į lovą atsigulus, tik reikia skaityti ne ilgiau, kaip 15—20 min. ir pajutus nuovargį tuojau padėti knygą į šalį. Jei jaučiamas pavargimas, tai visai nereikia skaityti. Įpratimas skaityti po valandą, kitą jau lovoje yra būdas nemigai išugdyti. Kai kurie pataria atsigulus prisiminti dienos įvykius, padaryti sąžinės sąskaitą. Dienos įvykių prisiminimas gali sukelti mummyse neigiamų afektų: nuliūdimo, pykčio, kartumo, apsivylimo. Niekas taip netrukdo užmigimo, kaip šių jausmų lydima atsiminimų virtinė. Jaudinimasis kylančiais jausmais, varginimasis logišku kurių nors dalykų svarstymu trukdo užmigti. Patarimus skaičiuoti taip pat mažai padeda, nes ir čia sunku prašalinti sąmonės kontrolę. Kartais gali padėti autosugestija: „aš noriu miego“. Be to reikia tinkamai pasiruošti kambarys, lova. Viskas turi rodyti: atvyko poilsio laikas. Patogi kūno padėtis, neperšilta, bet ir neperšalta lova, vienas, daugiausia du, nedideli pagalviai turi sudaryti sąlygas geram kietam miegui. Aukštai galvos laikyti nepatartina, nes tada gaunamas blogas smagenų maitinimas krauju. Padėtis ant dešinio šono turi palengvinti širdžiai dirbti ir tuo duoti šiam dideliame darbininkui poilsį. Kartais miegantieji, ypatingai jautrūs, reaguoja į juntamuosius jaudiklius ir juda, kruta bemiegodami. Šviesos prašalinimas, lango uždengimas, tinkama kambario t-ra, guolio sutvarkymas gali prašalinti neramaus miego priežastis. Su bauginančiais, jaudinančiais sapnais galima iš dalies kovoti, sumažinant valgio kiekį vakare ir pakeičiant bendrai valgio rūšį. Patarimas nieko vakare nevalgyti

yra per daug asketiškas ir gali sukelti kai kurių psichinį neramumą. Kas kenčia dėl ilgo snauduliavimo ryte tam geras vaistas — kategoriškas įsakymas kelti nustatytu ir sutartu vakare laiku.

Nuolatinis neišsimiegojimas duoda suerzinamumą, pakilusį jautrumą į visokeriopus fizinius ir psichinius erzinius. Tvarkydamas savo miegą nervingas žmogus privalo tvarkyti savo gyvenimą taip, kad kuo mažiausia būtų erzunami jo jutimo organai, jo jausmo sfera.

Jutimo organų higienos reikalu nepatariama žiūrėti tyčia į blizgančius įvairiaspalvius dalykus, žiūrėti į ryškia šviesą, būtent, į saulę, į stiprią elektros šviesą, į spindintį nuo saulės sniegą, jūros paviršių, smėlį. Regėjimo organui apsaugoti tinka nešioti tamsios, arba žalsvai-gelsvos spalvos akiniai. Žalia spalva ramina akis, dėl to pavargusiam nuo nuolatinio žiūrėjimo į raštus, į knygą patariama pasivaikščioti parke, miške, laukuose, kur greta kito poilsio suteikiamas poilsis ir regėjimo organui. Vargina savo akis ir miesto inteligentas, jei, atsikėlęs nuo knygos, eina žiūrėti kino paveikslą. Čia teikiami suerzinimai jau ir taip pavargusiam organui, kada šiuo atveju tikėtų užsimerkus paklausyti muzikos. Tik čia nereikia užmiršti, kad nervingas žmogus turi irgi vengti stiprių klausos erzinių, nes ir klausos organas yra labai jautrus organas. Jei sveikam žmogui nuolatinis gatvėje, darbo vietoje užimas gali pakenkti ir išplėsti ypatingą klausos organo suerzinimą, tai jautriam nervingam žmogui ši suerzinimo būklė dar greičiau atsiranda. Galima patarti saugotis lankyti labai triukšmingus pasilinksminimus, susirinkimus. Reikia vengti pasivaikščiojimo gatvėmis, kaip dažniausia mėgiama daryti, nes mieste užimas duoda naujų klausos organų suerzinimų. Taip pat vargsta ir akys.

Uoslės ir skonio jutimo organų higiena neturi jau taip didelės reikšmės. Nosis, sudarydama alsavimo taką, daugiau priklauso bendros higienos sričiai. Kvėpuojamųjų takų priežiūra vaikų amžiuje svarbus dalykas. Vaikai sergą nosies ir gerklės ligomis dėl adenoidinių išaugimų dažnai išblyškę, silpni ir turi blogą atmintį. Tokiais atvejais būtinai reikalinga operacija, kuri radikaliai pašalina ligos apraiškas. Ir suaugusiam žmogui kvėpavimas pro burną kenksmingas.

Apie skonio organą reikia žinoti, kad nervingi žmonės, o ypač histerikai yra kartais linkę prie ypatingų valgių, erzinančių liežuvį, gomurį, pav., prie labai aštrių. Nuo šių valgių dažnai gaunamas skilvio kataras, kuri liga ir be to nervinguose žmonėse dažnai atsitinka ir sudaro daug rūpesčių.

Baigiant apie jutimo organų higieną, reikia neužmiršti, kad per odą gaunamas bendras t-ros, skausmo, palietimo jutimas. Nervingas žmogus kartais jaučia odoje įvairias ligūstas apraiškas: niežėjimą, peršėjimą, kutenimą, dūrimą. Tas nuolatinis nemalonus jutimas sukelia neramumą, psichinį susierzinimą. Odos higieną, t. y. kūno švaros palaikymas, apsitraukimai vandeniui 15 — 20°C gali sumažinti bendrą jautrumą ir prašalinti šiuos erzinančius jutimus. Kartais yra reikalingas sutvarkyti maistą, virškinimą, kartais pasitarti su gydytoju.

Jutimo organų suerzinimai gali rasti iš mūsų darbo aplinkybių, bet gali būti ir iš kitur. Dalis tų erzinių šaltinių bus nepriklausoma mūsų valios, kitą gi dalį mes patys sau susidarome. Pav., priminiau, kad akių suerzinimai gali būti padidinti kino paveikslus bežiūrint. Tuo aš norėjau pasakyti, jog reikia vengti tų erzinių, nuo kurių mes ieškome poilsio. Kitas dalykas — malonumas, kurį mes gauname bežiūrėdami paveikslą, poilsis mūsų

smagenims dėl nutraukimo įtempto proto darbo (paveiklo sekimas — nedidelis proto darbas). Žmogus dažnai ieško pasilinksminimuose poilsį savo pavargusiems, suerzintiems nervams raminti. Jų vertė nervų higienos atžvilgiu nelygi. Vieni ramina nervus, kiti išerzina. Pasilinksminimų daug: kortų lošimas, biliardas, girtuokliavimas, šokiai, kinematografo lankymas, teatras, koncertas, na pagaliau mūsų visų malonus draugas — radio. Jei nemokėsime naudotis pasilinksminimais, tai tik daugiau susierzinsime nervų sistemą, o silpnėsnis žmogus net visai gali išeiti iš pusiausvyros.

Nuo azartinio kortavimo galima tik kuo griežčiausiai perspėti. Tai yra tiesus kelias į įvairius negalavimus. Nuolatinis nervų įtempimas, sėdėjimas prirūkytame kambaryje, budėjimas ilgai per naktį — kas gali būti čia gero nervų sveikatai. Biliardas ne taip jau kenktų nervams, jei nebūtų dulkių, papirosų dūmų ir alkoholio. Taigi dažniausiai ir jis vengtinas. Prieš šachmatų partiją nieko prieš negalima pasakyti. Šokiai? Daug galima būtų pasakyti už ir prieš. Bet ką gelbės sakyti prieš? Jaunimas kaip šoko, taip ir šoks, ir galime palinkėti tik saiko jausmo išsivystymo, rengėjams gi — pradėti anksčiau ir baigti anksčiau, vengti dulkių.

Nervų higiena besirūpinant tenka kiek pakalbėti apie muziką, teatrą, kiną, nes jais dažnai bandome raminti savo blogus nervus.

Muzika turi didelės įtakos į jausmo sritį. Muzikos veikimą kiekvienas pats yra išbandęs. Daug kas gali prisiminti, kaip kartais pavargęs nuo darbo, prislėgtas nemalonių gyvenimo nuotykių, susirūpinęs tiesiog fiziškai juto gyvenimo sunkumą ant savo sprando, kuris net faktiškai palinko žemyn. Ir štai, linksmi, gyvi muzikos akordai. Pradžioje jie buvo sutikti su nepasitikėjimu, net su

pykčiu, bet vėliau kažkaip prašvito aplink, našta nukrito iš lėto nuo pečių, kūnas išsitiesė, galva pakilo, maloni šiluma apėmė širdį. Ir tas gyvenimas pasirodė ne taip jau blogas. Viltis sužibo sieloje. Dėl to taip instinktyviai trokštame muzikos, ir žmonių masės bėga jos pasiklausyti. Muzika, daina turi didelės įtakos ir fiziologinių procesų eigai mūsų kūne, o tuo ir darbo atlikimui. Yra išbandyta atskirų tonų suderinimų įtaka raumenų darbui. Vieni tonų suderinimai pakelia raumenų energiją, kiti ją nuslopina. Būtent, yra rasta, kad konsonansai pakelia energiją, o disonansai sumažina. Didžiausioji muzikos reikšmė nervų ir dvasios higienai tai ta, kad muzika duoda progos pasilsėti kitiems smagenų centrams, pavargusiems nuo ilgo mokymosi, nuo kūrybinio proto darbo, nuo darbo biure ir pan. Muzikos besiklausydami mes nuolatos gauname įvairius ir vis naujus garso jutimus. Mūsų sieloje kyla jausmas, kuris keičiasi kartu su muzika. Jo rūšis ir laipsnis priklauso nuo mūsų sielos vyraujančių srovių ir nuo muzikos charakterio. Gyva muzika sukelia linksmą, o kartu ir optimistinę nuotaiką, lėto tempo — nuliūdimą, melodinga — svajingumą. Muzikos beklaušant viduje jaučiamas kažkoks įtempimas. Tas įtempimo jausmas čia pakyla su vienais tonais, čia pranyksta jiems pasikeitus kitais. Melodingas tonų kaitaliojimasis greit ir lengvai pašalina kylantį varžymo, įtempimo jausmą. Nuolatiniai disonansai veikia slėgiškai ir erzinausiai. Šių dalykų žinojimas duoda mums atramą nustatyti, kada ir kokia muzika duos poilsį mūsų nervams, nes greta raminančios įtakos nervams muzika gali būti ir jų suerzinimo priežastis.

Muzikos atjautimas, o kartu ir jos įtaka žmogui priklauso nuo įgimto muzikalumo ir muzikalinio išsilavinimo. Tie du momentai ir nustato, kokią muziką galima

patarti klausyti, norint gauti malonumą ir pasilsėti nuo proto darbo (Mūsų radio gadynėje ir sodžiaus gyventojas gali turėti kas vakaras koncertą savo bute ir neturtingas gali raminti savo pavargusį protą, ne tik turtuolis, kaip anksčiau, dėl to ir apie muziką kiek ilgiau). Kiekvienas pats sau gali nustatyti, kokia muzika jam atneša nuraminimą. Turime tik neužmiršti, kad muzika pasiekia mus per klausos organą, kad jos veikimas einas į jausmo sritį ir kad kai kuriuos labai nervingus žmones ji veikia neigiamai. Dėl bendro jautrumo ir pakilusio jausmingumo jie beklausydami muzikos jaučia krūtinėje spaudimą, širdies drebėjimą, kartais dreba visu kūnu, apsiašaroja. Tokiems reikia vengti muzikos klausyti arba klausyti tik tokios, kuri nevargina. Bendrai, kas yra labai pavargęs, jaučiasi susinervinęs esąs ir ieško poilsio savo nervams, tas turi klausyti melodingos ir ne per daug sudėtingos muzikos. Nepasmerksime jo, jei jis mėgs pasiklausyti senovišką valsa ar liūdną šių dienų tango, užuot moderninės koncertinės muzikos disonansų. Nervų higiena ne muzikos kritikas. Reikia tik vengti banališkos muzikos, dažnai džaz bando. Džaz bandas stengiasi pasiekti žmogaus klausą, atbukusią nuo dienos triukšmo ir užimo, dar didesniu triukšmu. Jo muzika labai suerzina nervų sistemą savo garsų stiprumu. Neįvyksta poilsio jautimo organams tuo labiau, kad džaz bandas daugiausia vartojamas restoranuose, kavinėse, kur ir blogas sugedęs oras ir žmonių susitelkimas neduoda pasilsėti pavargusiems nervams.

Nervų higienos tikslas — pasiekti nuraminimas per muziką. Jei muzika suteikia suerzinimą arba labai liūdnų atsiminimų vaizdus ir pesimistinę nuotaiką, tai venkime tokios muzikos. Neturime ieškoti malonumo savo liūdnuose atsiminimuose. Tai ligūstas dalykas ieškoti ir

rasti malonumą krapštantis savo sielos žaizdose, gerti skausmą savo senų liūdnu nuotykių ir pergyvenimų. Niekas negali tiek pakenkti nervų sveikatai, kaip nuolatinis vyravimas mūsų sieloje asteninių afektų, neigiamų emocijų. Kam nuolatos vyraujantis sieloje jausmas yra nudažytas juoda spalva ir šlykštus atsiminimų kirminas graužia širdį, tam tuščia ieškoti nervų sveikatos įvairiose sanatorijose, kurortuose, kaime. Benaudis bus ir vartojimas įvairių fizinių priemonių, t. y. apsitrynimų, dušu, maudymosi, sporto. Jausmas kiekvieną kartą sujaudina nervų sistemą, ypatingai per ją širdies veikimą. Kartais sukausto žmogaus judesius. Įdomu, kaip kartais atsiranda kurioje nors vietoje skausmas, kurį pats ligonis dedasi esant sunkios ligos pažymiu, rūpinasi dėl jo ir daug kenkia savo nervų sveikatai. Kilęs dėl kurios nors priežasties stiprus nuliūdimo jausmas sukelia kartu ir širdies staigų ir stiprų susitraukimą, kas jaučiama, kaipo skausmas širdies srityje. Vėliau, prisimindami šiuos nemalonus pergyvenimus, nuolatos iš naujo pasinerdami į nuliūdimo būklę, mes kartu susilaukiame ir palydovo — širdies skausmo. Šie atsiminimai susipina su įvairiais kitais gyvenimo nuotykiiais, kartais ir net visai ramaus pobūdžio, neturinčiais net jokie ryšio su pirmąsčiu nuliūdimo ar pykčio jausmu. Ir štai, vėliau jau užtenka, kad kiltų sąmonėje tie neitralūs atvaizdai ir kartu su jais kyla širdies skausmas. Ne vienas žmogus, jausdamas širdies skausmą ir nežinodamas nuo ko jis pareina, mano turįs širdies ligą. Širdies ligos tikrumoje nesama, yra tik skausmo jautimas, kurio priežastis glūdi senuose liūdnuose įvykiuose. Tariamasis ligonis jau seniai užmiršo apie savo liūdnu pergyvenimus, o jie išlenda fiziniu skausmu, kuris tampo ligonį nuo gydytojo pas gydytoją, papildoma vaistinių kasa, kartais išveža centus į užsienį, pri-

kamuoja namiškius, o pačiam ligoniui ir į mintį neateina, kaip atsirado šis skausmas.

Jausmo higiena yra didelės svarbos, bet kartu labai sunkus dalykas.

Jausmo, emocijų, afektų gyvenimas turi būti reguliuojamas kartu su patraukų, t. y. instinktų gyvenimu. Mūsų mintys, mūsų jausmai ir mūsų energija dažnai pakliūva į žemesnių psichinių apraiškų nelaisvę. Patraukos, kitaip geiduliai, trokštai, kažkur sielos gelmėse pasislėpusios, pramuša aukštesnių psichinių apraiškų, kaip antai: dorovės, tikėjimo, socialinių jausmų, varžtus ir prasiveržia aikštėn kuriuo nors veiksmu, kurį mes įvertiname kaip prasižengimą tikybos, įstatymo dėsniams. Dėl to patraukų tvarkymas yra didelės svarbos dalykas. Patraukų valdymas yra galimas, tik reikalinga ugdytis aukštesnieji jausmai: dorovės, grožio, socialiniai. Kartu reikalinga stiprinti valią. Čia didelės reikšmės turi auklėjimas, pradėtas nuo kūdikio dienų. Suaugusiam žmogui sunkiau save auklėti, o kartu sunkiau ištraukti save iš patraukų įtakos. Reikia auklėti vaikas taip, kad ne jo įnoris, ne jo egocentriškas nusistatymas, ne jo kaprizas yra viskas. Reikia išlavinti vaikas kantriam būti. Vaikas turi mokėti laukti, kol valgis bus patiektas jam nustatytu maisto priėmimo laiku, o ne jo užuogaida. Reikia įpratinti jį mokėti pasidalinti su kitu savo maistu, nes tai ugdo kito žmogaus sielos pergyvenimų atjautimą ir naikina egoistinius jausmus. Čia paminėtos priemonės turi tikslo valdyti alkio patenkinimo ir maisto ieškojimo patrauką. Ant pagrindo šios patraukos išauga daug egoistinių pažiūrų į gyvenimą, plečia gobšumas nuolatos geisti kuo daugiausia, užauga grobuoniški vilko instinktai. Jie kelia žmoguje žiaurumą ir nuolatinį neramumą, nuolatinį susinervavimą. Šios rūšies žmonės dažnai yra šalti egois-

tai ir kitiems imponuoja atrodydami stiprių nervų žmonėmis, bet jų sielos gilumoje mes rasime visuomet tašką, kuris sopa ir kuris neduoda jiems džiaugtis jų turtais. Tas žmogus, kuris uždarbiaudamas neužmiršta krikščioniškų artimo meilės dėsnių, kuris susivaldydamas savo geidulių nenuskriaudžia kito, nesisieloja dėl pinigų — sutau po savo nervų ir psichikos sveikatą.

Kita patrauka galinga savo visuotinumą yra lytinė patrauka. Žmogui bręstant, ji iškyla ir lydi jį visą gyvenimą iki to momento, kol fizinės kūno jėgos ima senti. Šios patraukos tvarkymas higienos mokslo nurodymais ir atitinkančiu juos tikybos mokslu yra būtina pradėti jau nuo kūdikio amžiaus. Reikia žinoti, kad į iškrypimą yra linkę jautrūs ir išlepinti vaikai, dėl to nėra reikalo lepinti kūdikį, nereikalinga ugdyti jame ligūstas svajingumas, reikia pratinti jį dirbti, natūraliai linksintis. Vėliau jaunuolio amžiuje sportas yra idealus vaistas nuo nervų išlepinimo, nuo išauginimo nereikalingo jautrumo ir jausmingumo. Tuo pačiu laiku pedagogams ir tėvams reikalinga kovoti su sentimentalių arba šlykščių romanų skaitimu, kur atvaizduojamas ne paprastas natūralus gyvenimas, o ištvirtimas, kartais aiškiai ligūstas lytinis gyvenimas. Lygiai reikia kovoti su neigiamais nepaprastai erotiniais kino paveikslais. Griežtai reikėtų uždrausti vesti vaikus į kino seansus suaugusiems. Vaizdai rodo bučiavimąsi suaugusio žmogaus nepagadins, bet kūdikiui stebėti tokias scenas yra nepaprastai žalinga. Kartais turi blogą įtaką teatras. Dramose ir tragedijose dažnai besistengiama atvaizduoti ne tik jausmų gyvenimas, ne tik kolizijos tarp sąžinės balso ir žemesniųjų jausmų, bet dažnai ir ligūstas jausmų ir patraukų gyvenimas. Iškrypęs lytinis gyvenimas dažnai figuruoja pjesėje kaip vedomoji idėja. (Tai svarbiausias turinys moderninių roma-

nų). Kiekvienas stebėjimas tokių dramų ar teatrų scenoje ar kino ekrane yra naikinimas nervų sveikatos. Toks stebėjimas iškelia aikštėn glūdinčius gilumoje sentimentalinį susijaudinimą, ekzaltaciją, nereikalingą kūdikiui erotinį jausmą.

Ištraukimas į kuri nors mokslą, idealistinių pažiūrų ugdymas sukelia aukštesnius dvasios interesus, o tuo kartu ir nusilpnina žemesnių geidulių reiškimąsi. Suaukęs žmogus turi žinoti, kad didžiausias nervų sveikatos priešas greta alkoholio yra ištvirkimas ir jo artimi draugai — baisios savo pasėkomis ligos. Monogamija, tai yra meilės sugyvenimas dviejų asmenų paremtas fizine ir psichine simpatija vieno antram, absoliučiu pasitikėjimu, ištikimybe, nuolatinė dvasinė parama, gali suteikti pilną šios patraukos sutvarkymą, gali suteikti laisvę aukštesniam psichiniam gyvenimui.

Sutvarkęs ir nuolatos higienos dėsniais tvarkydamas savo patraukų, geidulių pasaulį, žmogus turi taip pat kreipti dėmesį į savo jausmų sferą. Jausmas gali pakeisti visą žmogaus asmenybę ta prasme, kad jame kils savotiški sprendimai, nutarimai, aktingumas ar susivaržymas. Ne be reikalo sakoma „akloji neapykanta“ apėmė jo protą ir jis nežino, ką daras — taip afekto pagauto žmogaus elgesys nepanašus į įprastus jam elgesius. „Pasiutusi meilė užvaldė jį, laksto kaip beprotis“, — sakoma apie žmogų netekusį pusiausvyros dėl meilės jausmo. Pranykta afektas, ir vėl grįžta kritiško mąstymo jėga, stumianti taip pasielgti, kaip rodo apsvaistymas, įvertinimas, nutarimas. Pats žmogus tada sako, taip aiškindamasis savo buvusį keistą elgesį: „kažkokia uždanga nukrito man nuo akių, viską regiu kitoje šviesoje“.

Nėra bendrų taisyklių rodančių būdus prašalinti kenksmingai afektų įtakai nervams. Čia vėl nervų higie-

na kviečiasi į pagalbą pedagogiką. Nuo mažų dienų kūdikis turi būti auklėjamas ta kryptimi, kur pačioje užuomazgoje slopina kiekvieną neigiamo afekto pasireiškimą. Pykčio, pavydo, neapykantos, baimės afektai išmintingu pamokymu paverčiami į ramų savo afektingo elgesio apsvarstymą, kuo iškeliamas jų neleistinumas. Įpratimas valdytis pasilieka tolimesnį gyvenimą, neleidžia dėl mažų priežasčių kilti jausmams ir apsaugoja nervus nuo išaikvojimo savo energijos sukurti afekto ugniai ir jo degimui palaikyti. Nereikia užmiršti, kad dažnai sutrikimai afekto sferoje pasireiškia tuose žmonėse, kurie iš prigimimo turi silpnai išvystytą stabdomąjį nervų sistemos aparatą. Ir tokiems suaugusiems žmonėms, kaip ir vaikams gali būti taikomas pedagogikos principas, nes savo esmėje šie nesuvaldantieji savo jausmų žmonės yra panašūs į vaikus, kurių amžiui yra charakteringas jausmų nepastovumas, lengvas kaitaliojimasis, jų trumpas laikotarpis. Dažnesnis lankymasis draugijoje, savo autoritetu varžančioje tokių žmogų, neleidžia pasireikšti šiems neigiamiems afektams. Žmogus pagaliau įpranta save valdytis. Naudos gali atnešti ir savęs pažinimas, savo ydų išnagrinėjimas. Tuomet atsiranda noras prašalinti ydas, kurios didino nervingumą, atsiranda noras būti stipresniu, sveikesniu. O tai yra jau noras gyventi, reikšti save naudingą darbą. Gyventi ir džiaugtis gyvenimu. Niekas tiek neprideda nervams sveikatos, kaip optimistinė pažiūra į gyvenimą. Gyvenime netrūksta smūgių, kurie išjudina mūsų jausmus, sukelia nervų suerzinimą, palaužo valią, bet jei mes susikursime savyje tvirtą idealistinę pasauliožiūrą, jei mes su paniekinimu atmesime mintį, kad žmogaus gyvenimas tik kančios, ašaros ir kapas, o išsikelsime kitą mintį: žmogaus gyvenimas tai darbas, kova, džiaugsmas ir skausmas, kūryba — mes pasidėsime pamatą savo dvasios ir nervų sveikatai.

Proto darbo higiena.

Mūsų laikų inteligento, o ypač lietuvių inteligento, vienintelis įrankis — jo psichinės jėgos, ir vienintelis kapitalas, kurį jis gali paleisti į apyvartą — jo nervų energija. Ir nelaimė, taip daug galima rasti tarp proto darbą bedirbančių arba net dar tik besimokančių jau pavargusių ar ir visai jau išsėmusių savo psichines jėgas. Taip dar neseniai, berods, matėme juos kupinus pasiryžimo pakilusius mokytis, dirbuotis — ir taip greit, nepaprastai greit sutinkame juos vėl, jau suklupusius. Skaudu yra matyti, kaip daug jaunų žmonių senos dvasios, kuriems darbas yra vargas, kuriems kiekvienas proto įtempimas greit iššaukia reakciją — ilgą apatijos būklę.

Mūsų tautinio ir valstybinio atgimimo laikai — laikai veržimosi į mokslą. Gimnazijos perpildytos. Gimnazijos suaugusiems gausiai lankomos įvairių tarnautojų. Nuolatos organizuojami įvairūs kursai žinioms papildyti. Kiti mokslo knygas beskaitydami stengiasi papildyti savo žinias. Ir kaip dažnai daug kas pastebi, jų pasiekti rezultatai neatitinka sunaudotą laiką ir triūsą. Greit pavargsta, greit pasijunta nebegalį toliau skaityti, nebegalį suvokti skaitomojo dalyko. Kiti pastebi, virtus juos daug nervingesnius: blogai miega, lengvai susierzina. Darbas sustabdomas ar net visai pametamas. Kreipiamasi prie gydytojo klausiant, kas daryti. Kartais lyg ir nujaučiama, kad pats darbo vykdymas netvarkingas, kad dirbama ne

taip, kaip reikia, kad nuvargimas įvyksta ne dėl pačio darbo ypatingo sunkumo, bet dėl nemokėjimo sutvarkyti darbo atlikimo procesą.

Tat beiėškant apsisaugojimo būdų nuo perankstymo psichinių jėgų išaikvojimo, pirmiausia tenka susirūpinti surasti tas priežastis, kurios veikia teigiamai ar neigiamai proto darbo atlikimo eigą.

Geresnei orientacijai imkime pradžioje tas sąlygas, kurios nustato fizinio darbo eigą ir jo išdavus. Čia matome esant reikalingą pačio darbininko tinkamą fizinę jėgą, jo sveikatingumą darbo atlikimo laiku, jo susidomėjimą darbu, jo darbo vykdymo eigos pažinimą, jo įgudimą, įpratimą tą darbą dirbti. Tai vis yra sąlygos, kurios glūdi pačio darbininko psicho-fizinėje organizacijoje. Kitos sąlygos esti išorinės: aplinkuma, kurioje yra vykdomas darbas, kaip antai: šaltis, karštis, lietus, vėjas, dulkės ir t. t., daugiausia stabdomosios ar kliudomosios apraiškos. Pagaliau trečios rūšies sąlygos glūdi pačiame darbo objekte: jo fizinėse savybėse, jo gausume ir pan. Įvertindami visas šias sąlygas, mes kiekvieną kartą galime nustatyti, kuris darbas pakenksiąs mūsų sveikatai. Dar yra vienas dalykas, būtent: fizinis darbas baigiasi, kai prasideda pailsimas. Nėra jėgų — negalimas darbas. Ši apraiška naudinga žmogaus sveikatai.

Psichinis darbas taip pat reikalingas visos eilės sąlygų, kurios leistų susitvarkyti jį taip, kad darbo išdavos būtų kuo didžiausios, o darbo įrankis, t. y. žmogaus dvasia ir jos aparatas nervų sistema su jutimo organais, išliktų sveiki ir darbingi iki žilos senatvės. Tik psichinis darbas, panaudodamas pirmoje eilėje nervų sistemą, dėl ypatingų fiziologinių procesų savybių nervų sistemoje turi daug skirtingų dalykų, kurie savo visumoje nustato psichiniam darbui savotiškas sąlygas. Fizinis darbas panaudoja pir-

miausia muskulatūrą, kuri pailsus greit atsigaua. Mat, dėl darbo atsiranda įvairių medžiagos apykaitos produktų, kurie užnuodija ląsteles. Iš raumenų sunaudota medžiaga labai greit išplaunama iš atskirų ląstelių į kraujotakos indus ir nunešama į organus, šalinančius juos iš kūno. Medžiagos papildymas eina gana greit. Raumuo ne tik atgauna savo pirmykštį pavidalą, bet dar padidėja, ir tuo būdu sustiprėja. Vadinasi, atsigavimas po darbo įvyksta gana greit. Padidėjimas ir tuo būdu sustiprinimas raumens jėgos taip pat vyksta gana greit, bet dėl to raumuo ar visa jų grupė nenaudojama irgi gana greit sunyksta.

Nervų medžiaga atsigauti, t. y. prašalinti atsiradusias joje sunaudotas dalis ir pasipildyti nauja medžiaga, reikalauja žymiai daugiau laiko. Užtat ir pasilsėti po proto darbo skiriamas ilgesnis laikas. Jei fiziniam darbininkui pakanka 6 valandas miegoti, tai psichinis darbas reikalauja ne mažiau kaip 8 val. miego. Kitas skirtumas: baigėme fizinį darbą ir raumenys jau ilsisi. Ne taip yra baigus proto darbą. Jau rodos atidėta knyga į šalį, bet smagenys, įvartytos į didelį darbą, greit nenustoja dirbusios ir nurimsta tik po tam tikro laiko. Užtat lengva yra nustatyti valandų skaičių fiziniam darbui, o sunku psichiniam. Pagaliau, net nustatę darbo valandų skaičių įstaigoje, mokykloje ir namie, nepriskaitome laiko naudojamo knygoms, laikraščiai pasiskaityti, kada taip pat vyksta proto darbas.

Apie tai, kad smagenys toliau dirba tą darbą, kuri, berods, jau palikome, galime pastebėti, atsigulę po ilgo įtempto darbo: negalime ilgai užmigti, laikas nuo laiko iškyla sąmonėje mintis, kuri jau buvo mūsų sąmonėje ankščiau arba kuri yra susijusi su tomis mintimis. Lygiai ilgai mums nesiseka pilnai suvokti naujas dalykas, jei ką tik atidėjome į šalį kitą, kuris suteikė mūsų protui daug koncentruoto darbo.

Tas sunkumas nustatyti mūsų protui darbo valandų skaičių veda prie nuolatinio perdidelio nervų energijos aikvojimo ir pagaliau prie nervų energijos išsekimo. Tai jau bus liga, daugeliui žinoma neurastenijos vardu. Svarbiausios jos žymės yra šios: greitas pavargimas nuo nedidelio darbo, lengvas susierzinamumas, valios silpnumas.

Proto darbo higienos uždavinys išvengti nervų energijos išsekimo. Ne baisus yra laikinas psichinis pavargimas, baisus yra chroniškas, nes jo pasekmė — liga. Norėdami išvengti nervų energijos išsekimo, turime nedirbti nuolatinio darbo ilgiau, nei mūsų jėgos leidžia, virš tos ribos, kurią nustato pavargimo jausmas, nes pavargimo jausmas yra skambutis baigti darbą. Tas pavargimo jausmas ir išoriniai yra matomas tam tikrais ženklais: suprakaitavimu, silpna eiseną, sąnarių sustingimu, miegūstumu, padidėjusiu suerzinamumu ir t. t. Pats pavargusis jaučia silpnumą, ištižimą, miegūstumą, spaudimą smilkinyse, kaktoje, pakaušyje, mirguliavimą akyse, užimą ausyse. Per pavargusio nuo psichinio darbo sąmonės lauką prabėga nepaprastai greit, be jokios tvarkos, visai nereikalingos tuo momentu mintys, arba kartais įstringa kokia nors keista mintys, pavergia mus, ir mes negalime ją atsikratyti, nuo jos išsivaduoti. Kartais turinys šios minties yra kurio nors nemalonaus įvykio atsiminimas, ir tas nemalonus atsiminimas pergyvenamas dideliai susierzinant. Neretai vaidiniai įgauna nepaprasto ryškumo. Atrodo, tai ne mūsų sieloje kilęs vaidinys, o mintis garsiai ištarta kito asmens. Valingi judėjimai atliekami su kuriuo nors trūkumu. Žengiame žingsnį ir nukrypstame į šoną, turime net padaryti kitą pastangą, kad išlaikyti kūno pusiausvyrą. Atsiranda įvairių kūno galūnių drebinimas: pirštų, rankų, galvos. Bendras nusiteikimas yra pakilęs ir pavargusis labai jautrus į psichinius sužalojimus. Kito žmo-

gaus žodžiai lengvai ižeidžia. Kiekvienas išorinis įvykis, nesusijęs su darbu, atitraukia dėmesį. Jei iš šalies įvertinsime pavargusio žmogaus darbą, tai pastebėsime jo kokybinį kritimą.

Pavargimą fiziologai paaiškina taip: darbas, kurį atlieka nervų ar raumenų ląstelės chemijos pažiūromis yra pačios ląstelės medžiagos iširimas. Jei proto darbas labai įtemptai ir be pertraukų vykdomas, tai tasai nervų medžiagos iširimas sparčiai eina, nervų ląstelė nesuskumba atsigaminti ir ji žūsta, arba nervų ląstelės medžiaga pilnai neatgaminama, ir ląstelė jau tolimesniam darbui pilnumoje netinka. Proto darbo rezultate atsiranda medžiagos, kurios veikia pačias nervų ląsteles ir jas užnuodija, sustabdo jų veikimą. Tai yra vadinamieji neurotoksinai (t. y. nervų medžiagos nuodai). Svarbiausieji jų yra neirinas, cholinai.

Pavargimo jausmas pastebimas darbo pradžioje, kuomet dar, berods, neturėtų būti užnuodijimo tais neirotoksinais, yra kai kurių mokslininkų aiškinamas kaip apsigynimo refleksas, t. y. aktingas centrinės nervų sistemos įsikūsimas apsisaugoti nuo beatsirandančių organizme nuodų ir tuo būdu išvengti darbo. Jei šis laikinojo klaidingo pavargimo jausmas perlaužiamas, tai darbas gali būti vykdomas toliau iki atsiras tikras pavargimas. Fizinio darbo rezultate atsiradęs pavargimas dažniausiai gerai pastebimas ir darbas tinkamu laiku nutraukiamas pasilsėti valandėlę, kitą. Todėl fizinio darbo rezultate, net tokio darbo, kuris vykdomas ilgesnį laikotarpį su kasdieniniu pavargimu, ne taip greit įvyksta pervargimas, jėgų išsekimas. Psichinis pavargimas dažnai nepastebimas, o jei ir pastebimas, tai pergalimas noro žūt būt išmokti pamokas, pasiruošti kvotimams, atlikti terminuotą darbą.

Kaip minėjau anksčiau, raumenų ląstelės po darbo greit papildo ir atgamina sunaudotą medžiagą. Nervų ląstelės taip greit papildyti savo išaikovotos medžiagos negali. Peraikvojusios savo sudėtingą chemišką medžiagą jos dažnai žūsta. Jei ilgesnis, kasdieninis darbas nuolat os aikvos tiek nervų medžiagos, kiek poilsio metu jos atgaminti negalės, tai pagaliau po ilgesnio ar trumpesnio laikotarpio susilauksime pervargimo, t. y. nervų energijos išsekimo, kurio nebus iš kur papildyti. (Nervų energija dažnai išaikovojama ne tik įtempto proto darbo, bet ir palaido gyvenimo: girtuokliavimo, kortavimo, paleistuvavimo, nuolatinio susijaudinimo ir t. t., apie ką jau kalbėjome nervų higienos skirsnelyje).

Nors mes lietuviai labai veržiamės į mokslą, bet ypatingu darbštumu nepasižymime ir dėstomoji nervų energijos išsekimo atsiradimo eiga, gal, ir nevisai jau taip dažnai mummyse atsitinka. Gal būt dažniau mums atsiranda pervargimas dėl mažo nervų sistemos atsparumo darbui, dėl įgimto ištižimo, nenoro dirbti ir nemėgimo dirbti.

Tie, kurie pavargsta ir išsemia savo energiją dėl gausaus darbo, dažnai padaro tai dėl dviejų priežasčių. Iš vienos pusės veikia troškimas įgyti žinias, pasiekti kurį nors gyvenimo tikslą. Antroji priežastis — tai jausmas, kuris lydi darbštų žmogų įdomų darbą bedirbant. Tai yra dažniausiai malonumo jausmas, pasitenkinimas pačia darbo eiga, kylančiais darbo rezultatais. Tas pasitenkinimo jausmas taip užima žmogaus sielą, jog užmirštama apie pavargimą, jis nepastebimas, nes susikoncentravimas darbe neprileidžia iškilti sąmonėje pavargimo jausmui, o kai pagaliau jis pastebimas, tai besistengiama jį nugalėti ir dirbama tol, kol pagaliau iškilęs pervargimas nutraukia tolimesnį darbą. Jei greta šių dviejų veiksnių, plaukiančių iš mūsų jausmo ir valios, padėsime dar darbo gausumą (o pa-

kelta ambicija dažnai verčia pasiimti daugiau darbo, negu jėgos ir gabumai leidžia), tai suprantama bus, iš kur atsiranda pervargimas. Kasdien nervų energija peraikvojama, trūksta tinkamo energijos papildymo. Kiekvieną sekantį dieną darbas atliekamas likučiais ir anksčiau ar vėliau nervų energijos išteklius išseks. Atsiras nauja būklė — nuolatinis pavargimas. Kaip jau minėjau pavargusis žmogaus esama labai jautraus, lengvai suerzinamo. Dėl to atsiranda nemiga, kuri vėl savo keliu sutrukdo medžiagos papildymą miegant. Vadinasi, užburtas ratas.

Nervų higienos uždavinys išvengti nervų jėgų išsekimo. Reikalinga visuomet įkainoti savo pajėgumas (nors tai labai nelengva atlikti) ir savo psichinis atsparumas darbo veiksniams. Niekuomet nereikalinga užmiršti, jog proto darbas tai darbas smagenų medžiagos ląstelių, kurios negali iššokti iš bendro gamtos dėsnių, sakančio, kad darbas tai medžiagos degimas, jos aikvojimas..

Kurie veiksniai nustato mūsų darbavimąsi?

Pirmiausia — mes patys. Turime įvertinti savo gabumus, tai yra savybes, kurias esame paveldėję iš mūsų tėvų, turime įvertinti savo patvarumą dirbti, savo pajėgumą lavintis, savo pailstamumą, savo valios stiprumą. Toliau turime tinkamai įvertinti tas savybes, kurias esame įgiję ar išlavinę begyvendami. Tai sugebėjimas įprasti tą ar kitą darbą atlikti, sugebėjimas paskatinti save dirbti, sugebėjimas nepasiduoti atitraukiamiems veiksniams.

Antrą vertus, turime įkainoti darbo objektas, kurį mes pasirinksiame sau ir, trečią, aplinkos faktoriai, kuriuose vyks pats darbas.

Didelės svarbos turi pasirinkimas darbavimosi srities ar mokymosi objekto, atitinkančio mūsų įgimtus palinkimus ir gabumus.

Nuo savo tėvų, protėvių paveldim įspraustas į mūsų kūno organizaciją kai kurias savybes, kurios nustato mūsų palinkimą į tą ar kitą darbą ir nustato sugebėjimą tą darbą dirbti. Darbo atlikimo būdas ir jo vaisiai parodo, ar esama to ar kito gabumo. Galime pramokti kiekvieną darbą dirbti, bet pasiekti gražių darbo rezultatų galės tik tas kuris turės gabumą. Geras matematikas, geras muzikas, geras poetas, geras biznierių jau gimsta toks. Galime pramokti skambinti fortepijonu be įgimto gabumo, bet žavėti tuo skambinimu kitus — sunku. Galima išmokti sustatinėti eilės, bet tuo būdu poetu nepasidarysi. Darbas, kuriam mes esame tikę, turime gabumą, aišku, reikalaus žymiai mažiau psichinės energijos, nei tas darbas, kuriam jokio gabumo neturime. Ne tik dėl to, kad atvaizdų pynimasis eis sunkesniu tempu ir reikalaus nuolatinio mūsų psichikos jėgų sukoncentravimo, bet ir dėl to, kad jis bus nemėgiamas, bus lydimas nemalonaus jausmo ir mes turėsime dar daug energijos panaudoti prisiversti save užmiršti savo nepasitenkinimą, jo nepastebėti.

Vadinasi, viena iš pagrindinių sąlygų naudingai ir neuilstamai dirbti yra pasirinkimas sau darbo savo įgimtu gabumu. Žmogaus gabumai gana greit pasireiškia, ir jaunuolis, besirinkdamas sau studijų šaką, jau gali nustatyti, kas jam tinka. Dabartiniu laiku yra vad. psichotechniškos laboratorijos, kurios padeda jaunuoliui pažinti savo gabumus.

Toliau svarbu nustatyti savo atsparumas. Nelygiu greittumu pavargstame. Yra žmonių, kurių sugebėjimas ilgai dirbti ir mažai pavargti tiesiog nuostabus, bet yra ir tokių, kurie negali dirbti ir kelių valandų. Žinoma, čia reikalinga aiškiai skirti napatvarumą nuo tinginio.

Įvertinę savo gabumus ir savo atsparumą pavargti psichinį darbą dirbant, turime atsižvelgti ir į patį dalyką,

kurio mokomės, ar į tą sritį, kurioje darbuojamės. Niekuomet neturime statyti sau mūsų gabumams nepasiekiamų ir mūsų įgytas žinias neatitinkančių dalykų. Jei turimos žinios yra permenkos sudaryti pakankamą tinklą atvaizdų, galinčių kelti sąmonėje naujus atvaizdus, jei dar noras pasirodyti lydimas didelės ambicijos, tai dažnai ir trūkstant žinių besistengiama išspausti iš savęs galimumų maksimumas. Tokie norai, aišku, reikalauja didelio valios įtempimo, daug energijos. Toks darbas lydimas nuolatiniu jausmo svyravimu: čia nuliūdimu dėl nevykstančio darbo, čia pykčiu, čia pagaliau nusivylimu. Toks jausmų išskylinimas panaudoja žymiai daugiau energijos, nei paprastas, kad ir sunkus, bet suderintas su mūsų jėgomis darbas. Ypač daug energijos išaikvojama, jei stveriamasi kūrybinio darbo, kuriam neturima tinkamo pasiruošimo. Tokiu atsitikimu kiekvienos sąvokos išreiškimas reikalauja daug pastangų tinkamiems žodžiams suieškoti. Stoka jau ankstybesniais darbais parengtų žinių trukdo laisvai vystyti atvaizdų asociacijoms pagal logišką sąryšį, priverčia nuolatos sustoti ir ieškoti tinkamų jau išreikštos sąvokoms kitų sąvokų, jas papildančių ir mintį užbaigiančių. Tada kas valandėlę didelis susikontcentravimas, kas valandėlę didelės valios pastangos ir greta to dar jausmų išskylinimas, neigiamai veikia mūsų nervų sistemą. Kas kita, jei darbas sulig mumis, jei imamės jo su entuziazmu, jei darbą dirbdami ir matydami jo rezultatus, jaučiame malonumą. Tuomet ir darbo išdavos žymesnės vertės ir išaikvotos energijos kiekis mažesnis. Energijos kiekis, naudojamas vykdomam su entuziazmu darbui, gali būti prilyginamas energijos kiekiui naudojamam čiuožiant lygiu ledu, o naudojamas nemaloniui darbui su prislėgta nuotaika — energijos kiekiui aikvojamam bėgant per purvą.

Nuolatinis vyravimas mūsų sieloje jausmų, nudažytų juoda spalva, neigiamai veikia mūsų psichiką ir mažina mūsų proto jėgas. Asteniniai afektai slopina fiziologinių procesų eigą mūsų kūne ir tuo būdu trukdo smagenų maitinimą krauju. Jei esant tokiam nuolatiniam sumažintam gyvumui bus dar intensyvus proto darbas dirbamas, tai, aišku, išsekimas greit iškils aikštėn.

Aplinkuma, kurioje vyksta mūsų darbas turi atitikti visus bendros higienos reikalavimus. Higieniškų sąlygų dažniausia nebūna, bet to reikalinga siekti, kitaip greit neteksime savo darbingumo. Bendra taisyklė: proto darbas reikalauja ramybės. Tas, kas yra priverstas dirbti nuolatiniam triukšme, kas neturi poilsio savo jutimo organams, tas neturi poilsio ir smagenims. Šaltis, perdidelė šiluma, nepakankama ar perryški erzinanti akis šviesa, triukšmas, blogas oras, nepatogi kūno padėtis, stoka vietos — štai tie aplinkumos dalykai, kurie trukdo sėkmingai dirbti, kurie vargina, o vėliau ir išsekina energiją. Tokiose nepalankiose sąlygose darbavimąsi kenksmingą darys ne tik nuolatinis erzinimas, bet ir tos nuolatinės valios pastangos susitelkti savo darbui ir prašalinti negeistinių apraiškų suvokimą. Čia paminėtos negeistinės proto darbo eigai sąlygos yra iš dalies priklausomos nuo mūsų materialinių sąlygų. Neturtas ir dėl to nuolatinė baimė dėl rytojaus dienos, nuolatinis rūpestis savo ar net ir savo šeimos likimu štai tie veiksniai, kurie pakerta mūsų proto pajėgas. Materialiniai piniginiai reikalai dažnai yra susiję su darbo valandų skaičium ir laiku, kurį galime paskirti poilsiui vienos paros, savaitės ar metų laiku.

Darbo valandų paskirstymas turi būti suderintas su tuo faktu, kad mūsų darbas eina ritmingai. Savo darbe mes galime pastebėti tai pakylimo tai kritimo momentus. Susirenka medžiagos apykaitos produktų, nervų ląstelės

užsiniuodija, ir darbo išdavų kokybinis ir kiekybinis laipsnis krinta. Kaip tik pradeda atsirasti pavargimo ženklai ir jau tenka daryti valios pastangos prisiversti ilgiau dirbti, reikalinga padaryti nors trumpa pertrauka. Kai kurių profesijų darbininkams, pav. mokytojams, yra įvestos pertraukos po 10 min. Kitų užsiėmimų žmonėms, kuriems oficialės pertraukos darbe nenumatytos, patartina bent šitaip pasilsėti: jei darbo sąlygos leidžia, atsilošus kėdėje, suteikus savo kūnui laisvą padėtį, užsimerkti akis ir nemąstyti. Tiesą, mintys įvairiu greitumu ir gausumu lėks per sąmonės lauką, bet greitu laiku jų skaičius ir pasireiškimo (išskylimo) sąmonėje stiprumas mažės, ir bus jaučiamas pasilsėjimas. Po kelių minučių galėsime toliau vykdyti savo darbą. Bendrai, psichinis darbas reikalauja kad ir retesnių, bet ilgesnių poilsio valandų, nes medžiagos atnaujinimas nervų ląstelėse neina sparčiai. Dėl to tiems, kurie dirba ne tik dieną, bet ir vakarais reikalinga turėti ilgesnis poilsis popietiniu laiku. Užbaigti darbą, papietauti skubiai ir tuoju būgti kitą darbą dirbti nehigieniška, nes smagenys neturi pakankamai laiko atlikti medžiagos atnaujinimo procesą. Mūsų organizmas kelių darbų dirbti be žalos sau negali. Kai virškinimo organai ir kartu tos nervų sistemos dalys, kurios tvarko virškinimą, veikia, tai tos nervų sistemos dalys, kurių veikimas yra reikalingas aukštesniam psichiniam darbui turi ilsėtis, nes tuo laiku maitinimas krauju yra nukreiptas į pilvo organus ir trūksta tinkamo smagenų maitinimo. Po 2—3 valandų, kai virškinimo svarbiausias laikas bus praėjęs, galima pasiimti darbą. Turime priminti skaitytojui, kad proto darbas reikalauja vengti maisto sunkinančio virškinimą ir išpūčiančio vidurius. Svarbu taip pat dar kartą priminti apie kavą ir arbatą. Jų didesnis kiekis paskatina nervų sistemos veikimą ir prašalina pavargimo jutimą. Dažnas var-

tojimas, jau pavargimui atsirandant, kavos, arbatos, norint prasiskaidrinti protą, daro tai, jog nepajuntame pavargimo ir dirbame daugiau, negu galime, o tatai savo pasekmėje turi nervų energijos išsekimą. Greta kavos ir arbatos reikia pastatyti tabakas. Ypač tabaką rūkyti mėgia tie žmonės, kurie papratę dirbti vakarais. Mes žinome, jog vakarinis darbas neturi labai ilgai užsitęsti, nes dėl ilgo intensyvaus vakarinio darbo lengvai atsiranda nemiga. Tačiau daugelis nervingų žmonių yra papratę dirbti vakarais ir tuo laiku jaučiasi sveikesni. Mat dėl nemigos jie nepasilsis per naktį ir rytais jie jaučiasi išvargę. Ryto darbas jiems sunku dirbti, bet po popietinio poilsio, dažnai miego, jie pasilsis ir p vakare kiek atsigauna. Vakare pranyksta dienos triukšmas ir dirbti jiems daugiau sekasi. Beatsirandantį pavargimo jausmą jie prašalina rūkydami arba arbatą gerdami ir nepajunta, kaip jų smagenys vėl perdaug įvargsta. Po to nemiga ir rytą vėl pavargimo jausmas. Tokiu būdu neurastenikas įsisuka į užburtąjį ratą.

Proto darbas turi būti baigiamas ne vėliau, kaip 11 valandą vakare. Kas papratęs dirbti tik vakarais, tam reikalinga perkelti dalį savo darbo į ryto valandas. Kitaip nuolatinis nervų energijos peraikvojimas pavirs jos išsekimu, atminties nusilpnėjimu, darbingumo laipsnio kritimu ir suerzintų nervų būkle.

Pavargimui išvengti padeda ne tik absoliutinis poilsis ir harmoningas darbo valandų suskirstymas, bet ir sugebėjimas keisti darbą taip, kad duoti poilsio pavargusioms smagenų dalims ir suteikti darbą nedirbusioms. Pavyzdžiui, turėsime reliatyvų poilsį, jei keisime proto darbą, kur vyrauja pažinimo procesai į tokį darbą, kur vyrauja jausmo sfera. Kaip antai — po ilgo mokymosi, skaitymo, kūrybinio darbo klausysimės muzikos (radio, gramafonas).

Fizinis darbas taip pat bus reliatyvus poilsis, nes suteikiamas didesnis darbas raumenims, o nedidelis smagenims ir nervams.

Metų bėgyje kiekvienas yra reikalingas ilgesnių atostogų. Ypač tie, kuriems tenka dirbti neribotą laiką kasdien, t. y. be darbo įstaigoje, mokykloje, biure ir pan. dar daug vakarais namie. Papildyti išsekusios nervų energijos trūkumus miegant ar besilsint sekmadieniais jau nepavyksta. Šis trūkumas galima papildyti, tik besilsint 3—4—5 savaites, visai nuvargusiems 8—10 savaitių. Tinkamiausias atostogų laikas — vasara arba ankstyvas rudenis. Kaip sunaudoti atostogų laiką skaitytojas ras skirsnyje: „Nervingojo žmogaus atostogos“.

Proto darbo higienos uždavinys nebūtų atliktas, jei nepamintume dar dviejų veiksnių, kurie padeda palaikyti nervų sveikatą ir psichines jėgas iki žilos senatvės. Tai yra nuolatinis proto jėgų lavinimas ir idėjinis mūsų darbavimosi pamatas.

Proto jėgų nuolatinis lavinimas kartojant senus dalykus, įgyjant naujų žinių, derinant jas su ankščiau buvusiomis suteikia mūsų proto jėgoms lankstumą, gyvumą, stiprumą. Tas, kas tuščiai praleidžia laiką ir be formalaus ir šabloniško tarnybos atlikimo nieko naujo neišmoksta, niekuo nesidomi, tas psichiškai anksti miršta. Prieš savo fizinę mirtį dažnai tokie žmonės įkrinta į senyvos silpnaprotybės būklę. Kas visą amžių dirbo, mąstė, mokėsi, sutauso sveiką ir darbiningą protą, stiprų logišką mąstymą. Daug garsių mokslininkų sukūrė savo darbus, turėdami jau virš 70—80 metų. Pavyzdžiui, garsus filosofas ir psichologas Wundt'as, garsus fiziologas Pawlov'as, popiežius Leonas XIII, Tolstoj'us ir daug, labai daug kitų. Vadinas, ilgametis proto darbas nenualina proto jėgų, jei dirbama atsižiūrint į higienos reikalavimus. Priešingai, greit su-

nyksta proto jėgos, jei jų nelavinama, jei didžiausias proto darbas riebių anekdotų pasakojimas linksmoje kompanijoje. Mes taip dažnai matome, kaip šios rūšies žmonių, pasiekus jiems 50 m., protavimas plūduruoja paviršium ir nerodo jokios gilesnės minties. 60 metų jie rodo jau silpnaprotybės žymes.

Sveiką protavimą, pajėgumą dirbti sutvirtina ne tik nuolatinis darbavimasis, bet ir aukštas idėjinis to darbavimosi pagrindas. Idėjinio darbavimosi pagrinde yra dovingumo, altruizmo ir socialūs jausmai. Jų vyravimas mūsų sieloje sukelia pagarbą prie darbo, sukelia norą dirbti, o vėliau stato ramų ir patvarų darbo vykdymą. Atkrinta reikalas nuolatos aikvoti energiją prisiversti dirbti, atkrinta susierzinimas, kuris atsiranda matant darbo betikslumą.

Atminties sutrikimai.

Kad sėkmingai darbuotis žmogus yra reikalingas žinių ir prityrimo. Panaudoti savo prityrimą iš ankstyvesnio savo gyvenimo laikotarpio žmogus gali tik tada, jei jis atsimena bent dalį to, ką buvo patyręs, ką buvo išmokęs. Atsiminti reikalingas yra geras atminties aparatas. Nors atmintis yra psichinės rūšies apraiška, bet jina negalima be gero smagenų funkcionavimo. Užtat vengiant atminties sutrikimų ir siekiant būdų atmintį sustiprinti, mes turime ir savo psichinį gyvenimą ir savo kūno gyvenimą tvarkyti higienos reikalavimais.

Stipri atmintis ypač yra reikalinga besimokančiai jaunomenei ir inteligentiško darbo žmonėms, ir užtat jų daugiausia ir nusiskundžiama dėl atminties susilpnėjimo. Nusiskundžia jauni, pastebėję, kad jie ne taip gerai, kaip anksčiau, atsimena išmoktąjį dalyką, kad jiems pasidarė sunkiau išmokti kas nors; nusiskundžia ir senesni, kuriems atmintis čia vienu, čia kitu atsitikimu ir daug dažniau, negu kitados, atsisako patarnauti reikalingą momentą. Dažnai, progai pasitaikius, klausiama net gydytojo patarimo, kas darytina, norint pasitaisyti pairusi atmintis. Sunku yra dažnai duoti atsakymas į tokį nusiskundimą, nes atminties susilpnėjimas gali atsirasti dėl įvairių priežasčių. Kartais tas susilpnėjimas yra visai normalinė apraiška. Pavyzdžiui, nusenuso žmogaus atmintis bus žymiai silp-

nesnė, nes vystant gyvybės jėgoms, senstant visam kūnui, o kartu ir smagenims, eina silpnyn ir jų funkcionavimas. Kas kita, jei nusiskundžia atminties susilpnėjimu jaunas žmogus. Nervų ligų gydytojui tenka išgirsti šis nusiskundimas iš lūpų jaunų dar žmonių, kurie nesirodo susirgę jokia sunkesne liga ir, rodos, neturėtų dar nusiskusti atminties silpnumu. Lygiai tam pačiam nervų ligų gydytojui tenka matyti aiškus atminties sutrikimas tokiais atsitikimais, kada pats žmogus nenusiskundžia jos silpnumu, tik kiti — giminės, bendradarbiai, viršininkai — parodo į mažą ligonio darbingumą dėl silpnos atminties. Čia pagrinda dažnai sunki organinė liga. Dėl to kalbant apie atminties sutrikimus, tenka griežtai atskirti tuos atsitikimus, kur atminties nusilpnėjimui pagrinda sudaro bet kuri sunki kūno liga, palietusi svarbiuosius organus, būtent tuos, kurių normalinis veikimas yra būtinas dalykas proto darbui reikštis, atskirti, kartoju, nuo tų atsitikimų, kur nėra jokių organinių atmainų ir atminties susilpnėjimas yra tik laikinoji apraiška, dažnai atsirandanti dėl įvairių psichologinių momentų.

Dažnai silpna atmintis yra įgimtas dalykas. Mes neretai sutinkame silpnapročius, kurie be protavimo silpnumo rodo ir didelį atminties funkcijos silpnumą. Jie nieko negali atsiminti. Nors mokytojas daro didžiausias pastangas, nors ir pats mokinytis turi didelį norą išmokti bet kurį dalyką — bet deja: per keletą žiemų neišmoksta net raidžių. Tai silpna atmintis iš prigimties. Būna iš prigimties ir labai stiprios, kaip sako, fonomenalinės atmintys. Yra žmonių, kurie perskaitę puslapį gali pakartoti žodį paskui žodį, gali pakartoti daug didelių skaitmenų, pamatę juos vieną kartą. Daugumas žmonių turi kuklesnę atmintį, kuri jiems svarbu yra turėti budri, veikli iki senatvės. Atmintis galima lavinti, galima sustiprinti. Bet

netenka manyti, kad kiekvienas žmogus gali išlavinti savo atmintį iki aukščiau minėtų fenomenalinių ribų.

Dabar retai, prieš didįjį karą dažniau, galima buvo užtikti skelbimas už tokį ir tokį atlyginimą suteikti paslaptį atminčiai sustiprinti iki fantastinių galimų. Garsinusieji šarlatanai save vadindavo mnemonikos profesoriais. Vieta neleidžia papasakoti apie jų metodą. Tenka dėlto ispėti skaitytojus negaišinti laiko studijuojant knygas, kuriose dėstomos „paslaptingos“ mnemonikos žinios. Moksle nieko paslėpto nuo visuomenės nėra. Kiekvienam yra prieinama viskas, kas iki šiol įgyta bendromis žmonių mokslo pajėgomis.

Daug svarbiau yra susipažinti su tomis žiniomis, kurios nurodo, kaip reikia elgtis, nenorint visiškai netekti savo atminties. Tai įvairios ligos, kurias žmonės įsigyja daugiausia savo laisva valia. Pirmoje vietoje čia tenka pastatyti sifilis. Jei sifilis negydomas arba blogai gydomas, (o kartais ir gydant) atsiranda smagenų sifilis arba psichinė liga. Žmonės susirgę šiomis ligomis dažnai visiškai netenka atminties. Jei ką ir atsimena, tai su protarpiais arba klaidingai painiodami su kitais įvykiais. Apsisaugojimas nuo sifilio — tai pirmas svarbus žingsnis apsaugoti savo atmintį. Nemaža pakenkia atminčiai ir kitos veneros ligos, pavyzdžiui, gonorėja. Susirgę įsigyja įvairių komplikacijų, kurios nuolatos kreipia nelaimingojo dėmesį į save. Tas nuolatinis dėmesio suspietimas į savo ligūstus jautimus labai trukdo suvokti kitus dalykus. Nėra suvokimo — nėra atsiminimo. Nemaža pakenkia atminčiai ir alkoholis. Stebėdami alkoholiko gyvenimą, mes matome nuolat jo proto pajėgas einant silpnyn, dažnai jo atmintį atsisakant jam tarnauti tinkamu momentu. Blai-vybė — būtina sąlyga kuo ilgiausiai išlaikyti gerą atmintį.

Nusilpnina atmintį ir kiti nuodai, įvedamieji į žmogaus organizmą arba atsiradusieji žmogaus kūne dėl įvairių ligų. Pavyzdžiui, tokios sunkios apkrečiamos ligos, kaip šiltinė, maliarija, tuberkuliozas susilpnina atmintį. Daug susilpnina atmintį chroniškas sukietėjimas, dėl kurios priežasties organizme atsiranda nuodų, mažinančių smagenų darbą ir tuo būdu silpninančių atmintį.

Tačiau daugiausia nusiskundžia atminties susilpnėjimu žmonės, kurie, pasak jų, nesirgę bet kuria apkrečiamąja liga, ne alkoholikai ir neserga ir nesirgę veneros ligomis. Tokiais atvejais tenka susidomėti šių žmonių psichiniu gyvenimu. Kada girdėti nusiskundžiant atminties susilpnėjimu ir nesugebant atsiminti dėstyto mokykloje ar skaityto dalyko, tada įdomu žinoti, ar šie žmonės neturi atminties tik vienam kuriam dalykui atsiminti ar visiems, ar jiems sunku atsiminti tik išmoktasis dalykas ar ir viskas, kas tik kasdien gyvenimo patiekama žmogaus atminčiai saugoti. Čia mes neretai išgirštame, kad asmuo, kuris jokių būdu negali atsiminti lotynų sintaksės taisyklių, puikiai atsimena visas matematikos formulas. Kitas sunkiai atsimena matematikos formulas, bet dėl to puikiai pamena istoriją. Tai yra įgimtas dalykas. Retas turi atmintį, kuri jo neapviltų niekuomet; retas puikiai atsimena viską, daugumas turi atmintį stipresnę vieniems dalykams ir silpnesnę kitiems. Vadinasi, netenka nusiminti. Dažnai atmintis stipresnė tiems dalykams, kuriems turima įgimtų palinkimų ir kurie daugiau traukia, vilioja. Domėjimasis yra viena svarbiausių palengvinančių aplinkybių gerai išiminti, o išiminius ilgai laikyti atmintyje įdomų dalyką. Jei susidomima bet kuriuo dalyku, tai paleidžiama į darbą aparatas kuo geriausiai suvokti šį dalyką. Mes nukreipiame savo žvilgsnį, savo klausą į tinkamą poziciją. Mes suspiečiame savo dėmesį į vieną punktą, pašaliname

iš sąmonės lauko kitus dalykus, ir tokiu būdu įsiminimas įvyksta geriau. Aišku, toks dalykas laikysis atmintyje ilgiau, nei kitas, kuris tik greitai skubiu „mirktelėjimu“ prabėgo per sąmonės lauko pakraščius arba mūsų sąmonės centre išbuvo tik labai trumpą laiką. Mes blogai atsiminsime, jei įsiminimo laiku į mūsų sąmonės lauką veršis daug kitų vaizdų. Sunku reikalauti, kad būtų puiki atmintis, jei mokymosi metu bus žiūrima savo nagų, krapštomas kuris pakliuvęs į rankas daiktas, kaip linkę yra daryti daugelis neurastenikų. Greta su skaitomuoju ar girdimuoju dalyku į sąmonę pakliūva ir tie visi pašaliniai dalykėliai, nės dėmesio dalis buvo nukreipta ir į juos. Nebuvo tikro dalyko suvokimo, arba dalykas buvo suvokiamas atskiromis palaidomis dalimis, — žinoma, nebus jo atmintyje, ir tuščia bus besistengti iššaukti į sąmonės centrą dalykai, kurie faktiškai anksčiau nėra buvę visai sąmonės centre. Dėl to su šiuo taip paplitusiu nervingų žmonių tarpe blaškymosi, psichiniu ir fiziniu neramumu reikia griežtai kovoti. Nuolatinė savikontrolė gali pagaliau atpratinti nuo netinkamo skaitymo, mokymosi būdo. Kartais nusiskundžiama greit viską užmirštant. Faktiškai ne atvaizdai išdyla ir visiškai pranyksta iš atminties lobyno, bet esama sutrikimų, kurie kliudo atgaminti savo įspūdžius, iškelti juos iš atminties gėlmių į sąmonės paviršių. Tam išskilimui kliudo įvairūs dalykai. Dažnai reikalingi vaizdai neiškyla, nes kiti pašaliniai dalykai veržiasi į sąmonę ir užima jos centrą. Tuo būdu reikalingi mums jau beiškyla į sąmonės centrą vaizdai nustumiami ir pasiekia tik sąmonės pakraštes ir palieka įgavę drumstus, neaiškius pavidalus, neįgyję ryškių, aiškių formų, kurios reikalingos, kad galima būtų atpažinti buvusius kadaise mūsų sąmonėje vaizdus. Kartais ne nauji besiveržia į sąmonės centrą įspūdžiai sutrukdo reikalingų mums atsiminti dalykų atga-

minimą, bet kiti jau anksčiau buvę mūsų sąmonėje, kurie kyla kartu su reikalingais mums šiuo momentu ir sutrukdą pastarųjų aiškų atgaminimą. Kartais pavyksta nustatyti, dėl ko vietoje norimo atsimentyti dalyko iškyla kitas, o pirmas, nors dedamos ir didelės pastangos, nepavyksta išsukti į sąmonės paviršių. Dažnai neiškyla tie atvaizdai, kurie buvo pergyvenami su nemalonumo jausmu. Jų iškilimas varžomas ar visiškai sustabdomas, kad kartu neišsklytų ir tas nemalonumo jausmas, kuris lydėjo savo laiku šiuos pergyvenimus. Yra žinoma, jog nervingieji žmonės yra linke į nepaprastąjį sielos sužalojimą kuriais nors pergyvenimais. Jie palieka sieloje nuolatinį pašą sielos gelmėse ir dėl to sąmonio kontrolė jau pačioje užuomazgoje sustabdo kiekvieną atvaizdą, kuris tiesioginiu ar net netiesioginiu būdu turi bet ką bendra su nemaloniu pergyvenimu.

Nervingieji, jautrūs, jausmingi žmonės daug kenčia atminčiai atsisakius tinkamai patarnauti per kvotimus, disputą ar net pasikalbant, kuomet dėl kurios nors priežasties jausmas apima žmogų. Mes žinome, kad jausmas, ypač afektas bendrai varžo, stabdo psichinių procesų eigą, tuo pačiu ir atminties veikimą. Todėl tokie nervingi žmonės atgauti atminties stiprumui turi kovoti su savo jausmo sferos nepaprastu jautrumu. Bendravimas su aukštesnės kultūros žmonėmis, aktingas dalyvavimas visuomeniniame gyvenime išaugina mokėjimą valdytis savo jausmus, o tuo pačiu grąžina laisvę psichiniam procesui: atmintis bus dažnai pilnai asmens dispozicijai.

Nervingi žmonės yra linke į kitą ligūstumą, kuris be galo kliudo atminčiai gerai veikti. Tai palinkimas į nuolatinės svajones. Tiesa, ir sveiko žmogaus gyvenimas neįmanomas be svajonių, kuriose jis bando realizuoti nors vaizduotėje savo troškimus, savo geismus, savo sumany-

mus ir idealus. Svajojimas nebus ligūstas dalykas, jei jam tenka tik trumpas žmogaus laikas, jei žmogus panaudoja savo svajones naudingam veikimui. Pasaulyje nebūtų daugelio dalykų, jei kai kurie linkę į didesnį vaizduotės veikimą nebandytų įkūnyti gyveniman išsvajotų dalykų. Bet jei svajonės naudingos poetui sukurti poemai, dramai, romanui, jei jos naudingos muzikui, kad jo vaizduotėje kiltų garsų harmonijos, jei jos reikalingos valstybės vyriui numatyti tolimesnį valstybės gyvenimą, pagaliau komersantui, kad paversti išsvajotą biznį į realų apskaičiavimą, tai jos jokios naudos neduos, jei jų turinys bus vien fantastinių įvykių grumuliojimas. Yra daug žmonių linkusių į tokį ligūstą svajojimą. Yra tokių, kurie svajoja ne tik laisvu laiku, bet ištisas dienas. Toks žmogus dažnai eidamas gatve pradeda pinti savo svajonėse visą istoriją, visą nuotykių romaną ir nieko nepastebi, kas vyksta jo aplinkumoje. Tą patį jis daro tarnyboje, klasėje, auditorijoje ir pan. Nenuostabu, jei tokie žmonės vėliau nieko ir nieko nepamena. Jie blogai suvokia, blogai įsimena, jie amžinai užimti įvairių istorijų kūrimu, kurios ir išstumia iš sąmonės viską, kas nėra susiję su jomis. Savo fantazijas jie pamena. Jei kas pašalinis žinotų jų fantazijų turinį ir atsitiktinai, keleriems metams praėjus, paklaustų atpasakoti, tai nusteбęs pamatytų, jog tas pats žmogus, kuris nusiskundžia nieko nepamenąs iš išmokto, girdėto, skaityto, gerai pamena savo fantazijų turinį. Taigi viena iš silpnos atminties priežasčių — tai palinkimas nugrimzti į nerealias, neišmintingas, neįvykdomas gyvenimo svajones. Naudinga yra rašytojui svajonių vaizduose susikurti nuotykių romanas mėnulio, dykumos, ateities amžių gyvenimo, bet mirties dalykas žmogaus psichikai kurti tokie pat romanai pačiam sau, tik savo vaizduotėje, statant save veikiančiuoju asmeniu. Vargu beieškos tada toks svajoto-

įs įvairių patarimų savo atminčiai pasitaisyti, jei jis svaionių vaizdais išstumia iš atminties visus kitus tikrame gyvenime įvykusius faktus. Toks ligūstas svajojimas suparaližuoja žmogaus veikimo laisvę, išmuša jam vadžias iš rankų. Žmogus visuomet turi būti savo protavimo valdovas. Mūsų mintys neturi veržtis į mūsų sąmonės lauką netvarkinga banda. Mintys, kaip gerai organizuota kariuomenė, turi drausmingai eiti visur pasiremdami tvirtais logiškais ramsčiais. Palaidų asociacijų žmogaus prote mąstymo, kalbos, pasakojimo, dėstymo momentu neturi būti. Atsiminti bus lengviau tie dalykai, kurių sąryšis yra esmiškas, o ne atsitiktinis. Maža naudos, jei mes, prisimindami bet kurį įvykį, pergyvenimą, ar skaitytos knygos turinį ir t. t., prisiminsime atskirus nereikšmingus momentus, kurie neturi vienas su kitu jokio logiško ryšio. Gyvenime dažnai tenka sutikti žmogus, kuris daug atsimena, daug kalba, bet jo kalboje bendro turinio nėra. Tai atskiros plytos, akmenys, kurie nesukrauti į gražų namo vaizdą. Mažai naudos iš tokios palaidos atminties. Tikroji atmintis — naudingoji atmintis, kur vienas dalykas ankštai logikos ryšiais, esminėmis asociacijomis sujungtas į vieną tvirtą minties kūrinį. Nesvarbu daug atsiminti, svarbu kiekvienu momentu atsiminti tai, kas tikrai šiuo momentu reikalinga. Gerai atminčiai turėti reikia apsaugoti ji nuo visų nereikalingų dalykų. Svarbu visuomet susikrauti į atmintį tai, kas tiks jau esamam galvoje turtui. Dėl to sunku yra atsiminti dalykai, kuriam nebus mūsų žinių lobyne „tinkamų dėžių“. Negalima reikalauti atsiminti aukštosios matematikos dėsniai, jei žmogus nežino net aritmetikos taisyklių.

Nėra jokios prasmės stengtis susikrauti į savo galvą viskas, ką tik mes užtinkame savo gyvenime. Pavyzdžiui, nenaudinga stengtis atsiminti turinys įvairių nuotykių ro-

manų, kuriuos tenka skaityti. Iš to jokios naudos. Niekas nepavadins apsiskaičiusiu žmogumi tą, kuris prisiskaitys keletą šimtų šių romanų. Priešingai, tai bus jo nekultūringumo pažymys. Toks skaitymas—tai dumbblas, kuris užteršia žmogaus atmintį.

Bet skaitymas, naudingų dalykų skaitymas, labai palaiko mūsų atmintį. Daugumas mokslininkų, kurie dirbo naudingą mokslo darbą ir žiloje senatvėje džiaugėsi gera atmintimi, galėjo ja džiaugtis, nes jie laikė savo atmintyje idėjas ir savo atvaizdus visuomet sujungdavo loginių asociacijų auksiniais siūlais. Dėl to taip malonu yra klausyti tikras mokslininkas, tikras savo dalyko žinovas. Jis kalbą tik apie dalyko esmę, jo prilyginimai visuomet turi aiškų ryšį su temos objektu, pas jį nėra nereikalingų šokinėjimų į svetimas, tolimas kalbamajam dalykui sferas. Ir štai kitas žmogus, kurio kalba rodo jį esant taip pat daug skaičiusi, daug girdėjusi, daug mačiusi. Ką gi mes girdime? Pradėjęs pasakoti apie politiką jis užbaigs pasakojimu apie savo kaimyną, įterpęs dešimtį atsitikimų iš savo gyvenimo, gyvenimo savo tėvų ir tų giminių, kurie iškeleliavę į Ameriką. Norėdami padaryti jo kalbos santrauką, mes negalėsime, nes jis kalbėjo apie viską ir apie nieką.

Taigi, kartoju, atminčiai naudingas skaitymas, naudingas krovimas įvairių mūsų gyvenimo patyrimų, jei jie yra svarbūs ir esminiai. Šiaip gi tuščias skaitymas, kimšimas į savo galvą įvairių kvailų romanų, pastangos atsiminti viskas, ką tik girdėjome, matėme — lygus ligūstam svajojimui. Ir vieni ir kiti užima visus sąmonės plotus ir išstumia iš jos lauk kitus naudingus išpūdžius ir naudingas žinias.

Psichologija duoda daugiau nurodymų, kaip lavinti savo atmintį. Mano kaipo gydytojo uždavinys buvo nors trumpai paminėti keletas ligūstų apraiškų, kurios trukdo gerai atminčiai veikti.

Nervingo žmogaus atostogos.

Kaip ir kame praleisti savo atostogų dienas? Kaip tinkamiausiai išnaudoti savo sveikatai vasaros poilsis? Štai klausimas, kuris savaime kyla galvoje kiekvienam turinčiam vilties vasaros metu būti laisvam nuo kasdieninių darbų ir kuri laiką laisvai pagyventi. Bet jei poilsio laikas reikalingas kiekvienam nuvargusiam nuo darbo žmogui, tai dvigubai jis reikalingas nervingam. Vasaros atostogos tai jo viltis ne tik pasilsėti, bet ir pataisyti savo pairusius nervus. Tam nekantriai laukiamam laikui daug dedama vilčių, daug gero tikimasi iš jo. Bet kas daryti, kad susilaukti to gero, kad galima būtų grįžti prie darbo su naujomis jėgomis ir kita sveikata? Kaip surasti ta vieta, kur galėtų pamesti visus savo negalavimus, sumažinti savo padidėjęs ligūstas jautrumas, sustiprinti savo valia ir išgyti kiek gyvenimo optimizmo? Kame tas oras, kuris sužadintų pranykusį apetitą, kame ta lova, kurioje galima būtų stipriai, be varginančių neramių sapnų, pamiegoti?

— Patarėjų netrūksta. Gydyti savo artimas mėgstama. O patarimai duoti — vienas malonumas. Ar retai tenka girdėti nors tokie nurodymai, patarimai? „Važiuok Tamsta į pajūrį. Tik ten Tamsta susitaisysi savo nusilpusius nervus“ — sako vienas. „Miškas, sausas oras, pušų kvapas... kvėpuoji Tamsta ir geri, kaip balzamą pušyno orą; visai pasveiksi, pats savęs nebepažinsi“ — sako ant-

ras. „Maudykis Tamsta kasdien anksti rytą upėje (ežere), dienos metu kepinkis 2 valandas saulės spinduliuose, — ir būsi sveikas. Gydytojų neklausyk!“ — sako trečias. Arba štai dar koks patarimas, pamokymas su išbarimu buvo įdėtas kartą dienraščio skiltyse: „... Gana jau trankytis į svetimus kraštus, gana jau mėtyti milijonus svetimiems, lauk su ponišku išmislu važinėti į kurortus! Mes lietuviai esame liaudies sūnūs. Kaime, liaudies tarpe mes rasime sau sveikatą. Tik nebūkime ponai, nedykaduoniaukime, dirbkime kartu su visais darbininkais, parodykime jiems, jog lygūs esame, švieskime juos...“

Visuose paminėtuose pasakymuose yra teisybės. Kiekviena nurodyta priemonė gali nuraminti suerzintus nervus, gali sustiprinti bendras kūno jėgas. Viena juose klaida — tai bendri žodžiai, o be to paskutiniame griežtas pamokslininko tonas. Pavargęs nuo darbo protas, išserzinti gyvenimo nemalonumų nervai niekuomet negali būti taisomi visiems vienodu būdu. Jei nedaug suklysimė patardami nusilpusių plaučių žmogui pagyventi kur nors pušyne, nes tik retais atsitikimais pušyno oras gali netikti, o naudingesnis gali būti kalnų, šilto pajūrio oras, — tai kiekvienam nervingam žmogui duoti patarimas maudytis jūroje, arba fizinį darbą dirbti, arba net pasišvęsti visuomenės švietimui bus didelė klaida. Psichinis gyvenimas kiekvieno žmogaus taip yra skirtingas nuo kitų žmonių gyvenimo, taip įvairūs esti charakteriai, palinkimai, gabumai, pamėgimai, taip įvairūs įvykiai erzina žmones, išveda juos iš kantrybės, nuvargina protą ir taip įvairūs momentai suteikia atskiriems žmonėms poilsį nuo proto pavargimo, nuramina nervus, jog duoti visiems vienodus patarimus yra sunku ir negalima. Aš neduosiu kategoriškų nurodymų: darykite taip ir taip — ir būsite sveiki, o jūsų nervai pasilsės. Paminėsiu trumpai, kas atskirais atsitikimais gali

kai kuriems suteikti daug malonumo ir nervams poilsio ir kas kitais atsitikimais gali išerzinti ir taip jau neramius nervus, jei pačio žmogaus prigimtyje nėra tinkamų palinkimų, pamėgimų. Imkime, kad ir pacituotą ištrauką iš kažkurio autoriaus laikraščio straipsnelyje. Kas atsitiktų, jei kiekvienas pabandytų fizinį darbą dirbti kaime ir laisvą laiką pašvęstų liaudies švietimui? Yra nervingų, labai jautrios sielos žmonių, kuriems jau toks straipsnelis laikraštyje virsta moraline pareiga, suvaržo juos ir verčia pasielgti tik taip. Kitas taip nepasielgia, bet jau viena perspektyva net savo teisėto poilsio metu dirbti proto darbą: šviesti darbininkus, kaimynus, gimines ir senus tėvelius, — gali įvaryti baimės. Laisvesnis savo veikime, ne taip greit pasiduodas svetimai sugestijai žmogus, supratęs, kad jo įgimtam palinkimui netinka toks nervų gydymo būdas ir kad jis, kaip kiekvienas fizinio darbo darbininkas, turi teisę atostogų metų susirūpinti vien savo sveikata, eina savo keliu ir atostogauja, kaip tinkamas. Yra bet gi žmonių, kurie nuvykę į kaimą pas tėvus, dirba kiek moka fizinį darbą, prakaituoja, labai pavargsta fiziškai, bet morališkai patenkinti. Bando šviesti liaudį. Švietimas kiek blogiau vyksta. Nemoka prieiti prie žmonių, žmonės jų nesupranta ir dažnai visai netrokšta to švietimo. Švietėjas susierzina, sąžinė ima graužti, kad neįvykdė savo sumanymų. Sugrįžta prie savo nuolatinio darbo pavargęs ir dar daugiau susierzinęs, dažnai bėga pas gydytoją taisytis sugedusius nuo kaimiško valgio vidurius.

Dabar, kitas žmogus išvyko į kaimą su tokia pat intencija, su tokiais pat suerzintais nervais, dirbo fizinį darbą, darė paskaitas, suruošė vakarėlį — vaidinimą ir grįžo, pasitaisęs savo sveikatą. Šiuo atsitikimu buvo du dalykai: įpratimas dirbti fizinį darbą ir didelis visuomeni-

nio darbo pamėgimas. Nesunkus jo fizinėms jėgoms darbas nenuvargino jo, neišsėmė paskutinių sveikatos šaltinių, o didelis vaidinimų, paskaitų ruošimo pamėgimas, įgimtas lengvumas bendrauti su žmonėmis nesuardė jo nervų, davė tik malonumą. Jo siela pasilsėjo.

Kaip matome, negalima visiems taikinti vienodas mastas. Ieškant kelių pasitaisyti nervus, randame tik bendras gaires. Mes tik privalome žinoti, jog ieškome sielai ir nervams poilsį, o jau kiekvienu konkrečiu atsitikimu, atsižvelgdami į savo prigimtį, savo palinkimus, savo darbavimosi rūšį ir gyvenimo sąlygas, turime susirasti tinkamiausią nervams raminti būdą.

Kaip žinoma, proto darbas nervų medžiagą sunaudoja. Įtemptas, ilgalaikis darbas nualina tuos nervų energijos išteklius, kuriuos mes atsinešėme su savimi į šį pasaulį. Būdas papildyti išaikvotą energiją — poilsis. Jei energija nuolatos aikvojama, tai natūralus poilsis miegant jau darosi nepakankamas, kas dieną nervai aikvoja likučius nervų energijos ir pagaliau įvyksta psichinis pervargimas. Tada reikalingas ilgesnis poilsis, ir šituo poilsio metu neturi būti nieko ir nieko, kas reikalautų proto įtempimo, kas sukeltų sieloje kartumą, pyktį, didesnę susijaudinimą. Poilsis, tai poilsis: ir protui ir jausmams ir kūnui. Daugelis užmiršta, kad jie suerzino, nusilpnino savo nervus dėl didelio įtempto proto darbo. Jie nežino, kad tai darbas per daug sunaudojo nervų medžiagos smagenų ląstelėse ir blogas miegas, blogas apetitas, lengvas susijaudinimas — tai išorinė išraiška nervų medžiagos išsekimo. Ir kaip dar dažnai šie žmonės vykdami atostogų klausia save, kas skaityti atostogų laiku. Vykdami į kaimą, kurortą, vežasi didelį storų knygų glėbį. Pavaadinimai šitų knygų visuomet nepaprastai rimti, turinys sausas ir, atvirai sakant, net pačiam pasiryžusiam jas

skaityti nuobodus, bet norima jos išstudijuoti. Metų laiku vis trūksta laisvų valandėlių paskaityti jas, nes darbas trukdo didesnius veikalus sistematiškai paskyrsniui sugromuliuoti. Tam reikalui manoma pašvęsti atostogų laikas.

Aš griežtai nepatariu taip daryti pavargusiems nervingiems žmonėms. Darbo metas buvo pakankamas laikas išmokti numatytus mokslo metams dalykus, atlikti užsibrėžtus darbus. Smagenys pavargo nuo to darbo, jų nervinė energija išsisėmė. Nervų ląstelės būtinai reikalauja medžiagos papildymo. Jei metinio poilsio laiku dar intensyviai skaityti mokslo turinio knygas, tai nebus papildymo tos nervinės energijos, o tik likučių išaikvojimas. Sveikas, su stipria nervų sistema žmogus gali sau leisti ir atostogų metu pasiskaityti ar net pastudijuoti rimtus kapitalius veikalus. Nervingas žmogus turi ilsėtis, taupyti nervų energiją, nes jei jis nori metuose būti darbingas, tai atostogos ar vasaros poilsis — jo sveikatos taisymo laikas.

Dauguma taip yra įpratusi visuomet skaityti: jiems neskaityti keletą savaitių, mėnesį — sunkus dalykas.

Taip, skaityti galima. Tik knygos, kurios bus skaitomos neturi, viena, varginti protą ir, antra, jaudinti skaitytoją. Poilsio metu leistina beletristinių dalykų skaitymas, tik kiekvienas tepasirenka jas savo skoniu, atsimindamas aukščiau pasakytas sąlygas. Žinant, kad daugumas nervingųjų žmonių yra linę giliai pergyventi skaitomąjį dalyką, linę prie užjautimo piešiamiems apysakoje asmenims, kai kurios moterys net prie apsiašarojimo dėl žiaurių apysakos herojų, kančių, nieku būdu negalima tarti skaityti tokius veikalus, kurie jaudina skaitytoją. Pavyzdžiui, jautriam, atjaučiančiam žmonių vargą nepatartina poilsio laiku skaityti Žemaitės raštų, kuriuose ši rašyto-

ja talentingai atvaizdavo liaudies vargus. Turinys šių veikalų veik visuomet liūdnas. Poilsio metu geriau tin-ka pasiskaityti humoristinio, lengvo turinio beletristika. Jumoro veikalai dažnai turi savyje optimistinę nuotaiką, nors juose išjuokiamos neigiamos gyvenimo pusės. Jų forma dažniausiai esti lengva, sakiniai trumpi ir tryškas iš jų sąmojus nejučiomis sukelia skaitytojo sieloje linksną nuotaiką. O tai ir reikalinga. Gera nuotaika, gera sa-vijauta sukelia kūne ir lengvesnį fiziologinių vyksmų bėgi, pagelbsti organizmui apsivalyti nuo sunaudotos medžia-gos. Juk kiekvienas žino, kaip plaka smarkiau ir stipriau širdis, jei pergyvename ką nors linksma, ir kaip išblykšta veidas, jei liūdesis suspaudžia mūsų širdį. Užtat teisingai jau nuo senų laikų gydytojai pataria skaityti sveikstan-tiems po sunkesnių ligų tik lengvo optimistinio turinio knygas. Mūsų lietuvių literatūra yra tiek dar negausi ir lietuviai rašytojai yra taip linę viską aprašyti juodomis spalvomis, jog nemokančiam svetimų kalbų sunku ir pa-tarti. Tikėtų Vienuolio raštai, Krėvės kai kurie dalykai (tik ne tragedijos ir misterijos), Pivošos humoristiniai da-lykėliai. Svetima kalba yra daug veikalų, tinkamų pa-skaityti poilsio metu. Pav., Marko Tveno raštai, Čecho-vo, Gogolio, Mopasano, Klemenso Junošos, Žoščenko, O. Henri (pastarasis amerikiečių rašytojas) ir daug kitų. Kas yra mėgėjas kito žanro knygų, pav., kelionės aprašy-mų arba nuotykių romanų arba šiaip apysakų bei roma-nų — teskaityt jas. Nieko negalima pasakyti prieš, bet tik viena sąlyga turi būti išpildyta, tai nevarginti savęs ilgu nepertraukiamu skaitymu ir neskaityti dalykų jau-dinančių, sukeliančių nuliūdimą, pesimistinę nuotaiką, nu-sivylimą pasauliu ir žmonėmis. Užtat geriausiai yra pa-skaityti neitralaus pobūdžio trumpi dalykėliai. Ilgas ro-manas sukaustęs mūsų dėmesį priverčia daug laiko pra-

leisti kambaryje arba vienoje nejudomoje pozicijoje. To kiekvienas nervingasis visomis išgalėmis turi vengti. Pakanka to darbo kambaryje, kuris buvo dirbamas ištisus metus. Pakanka sustingimo prie rašomojo stalo, prie knygos, varstoto ir t. t. Poilsio laikas turi suteikti muskulatūrai kiek darbo, o protui vien tik poilsį.

Daugelis gal neskaityt rimtų knygų, kartais ir visai jokių knygų atostogų metu neima į rankas, bet laikraštį skaito. Kaip įvertinti tai nervų higienos atžvilgiu. Mūsų laikraščiai yra įvairių pakraipų politikos laikraščiai. Lengvai susinervinančiam dėl mažmožių žmogui, karštai priimančiam prie širdies politinio gyvenimo įvykius nepatariama skaityti poilsio metu priešingos partijos laikraštis. Svetimos idėjos jaudina, kelia pyktį, neapykantą. Geriau, jei nors poilsio laiku siela pasilsis nuo šių negeistinių afektų iškilimo. Savo krypties laikraštis, žinoma, mažiau jaudina.

Bendrai gi nervams yra sveikiausia, jei atostogų laiku knyga ir laikraštis nėra jau taip labai aukštinami, o užima antraeilę vietą. Geriau tinka lengvas fizinis darbas. Tik, žinoma, nusilpusios sveikatos žmogui su išsekusia nervų energija nepatartina stvertis labai sunkaus fizinio darbo. Daugumas inteligentijos, besimokinančios jaunuomenės turi atostogas per darbymetį kaime. Dirbti, tai, vadinasi, dirbti sunkus fizinis darbas, prie kurio nebus tinkamo įgudimo, treniruotės. Intelligentui eiti rungtynių su kaimiečiais nevisuomet bus patogų dėl kelių priežasčių. Viena, kaimiečiai įpratę į fizinį darbą, antra, jie turi ilgas atostogas žiemos metu, gavėnioje, diena iš dienos, kaip dirba inteligentas, jie nedirba, — taigi bus pasilsėję, trečia, kaimietis visuomet jaučia lengvą norą įvarginti fiziniu darbu stojusį kartu su juo dirbti intelligentą. Šieną plaudamas, rugius kirsdamas, jis nuvargin-

tų besistengiantį su juo konkuruoti inteligentą iki galutinio išsekimo. Didelis fizinis pavargimas nepageidaujamas tada, kada esti ir didelis nervų energijos išsekimas. Fizinis pavargimas tokiomis atvejais gali privesti prie galutinio psichinio pervargimo. Fizinis darbas leistinas ir patartinas neurastenikams, bet tik išmintingai tvarkomas. Nuvargęs nuo intensyvaus proto darbo inteligentas yra reikalingas gero 9—10 valandų miego. Jei jis miegos tik po 6 valandas ir kels su kitais darbininkais į lauko darbus, tai negalės tinkamai pasilsėti. (Ar tinkamai yra sutvarkytas inteligento gulimo ir kėlimo laikas — tai kitas klausimas. Trumpu atostogų laiku iš pagrindų keisti šis įprotis sunku). Miegoti permažai kenksminga nervams: nebus atgaivinta sunykusi medžiaga. Kaip matome, jau miego klausimas kliudys kartu su kitais dirbti.

Stojant nervingam žmogui į fizinį darbą, reikalinga turėti galvoje ir tai, ar malonus ar nemalonus tasai darbas. Jei prie darbo trūktų patraukimo, jei jis būtų dirbamas tik iš principo ar dėl gydytojo patarimo — tai nauda iš jo būtų nedidelė, priešingai dažnai toks darbas gali atnešti tik žalą. Jei darbas būtų malonus, tai atkristų nuolatinės pastangos save valdyti, koncentruotis savo pasiryžime nepamesti jo. Jei darbas malonus, dėmesys lengviau nukreipiamas į darbo eigą, darbas vyksta. Atliktas tinkamai darbas sukelia pasitikėjimą savimi, kykla viltis pasveikti ir pagaliau susilaukiama pasveikimo.

Fizinis darbas padidina medžiagos apykaitą organizme, padidina alsavimą, širdies veikimą, žarnų judėjimą, prakaitavimą. Organizmas tokiu būdu geriau apsivalo nuo nuodingų medžiagų. Atsiranda geras apetitas, geras miegas, — ir tada paaiškėja, kad rastas tas oras, kuris gaivina, rasta ta lova, kurioje galima gerai išsimiegoti. Tat patarimas atostogų metu padirbėti kartu su kaimie-

čiais fizinį darbą nėra taip peiktinas, tik reikalinga nepavargti per daug, reikia daboti, kad būtų pakankamas laikas miegui, o dienos metu valanda kita poilsiui. Dirbti nuo saulės iki saulės kartu su kitais ieškančiam sveikatos nervingam žmogui nepakeliama našta.

Fizinis darbas, žinoma, yra galiams tik tuo atveju, jei yra kur pritaikinti savo fizinės jėgos, pavyzdžiui, tėvai ar giminės turi ūkį, kuriame galima pasidarbuoti, arba patsai besigydas turi savo žemės kasnelį, bent daržą. Jei šių sąlygų nėra, tai netenka kalbėti apie fizinį darbą. Eiti bernauti kitam netikslu, nes mūsų gyvenimo socialinės pažūros sudarytų tokią atmosferą, kurioje inteligentas užtrokštų, o antra, nebūtų pagrindinių sąlygų, be kurių fizinis darbas negali suteikti poilsio pavargusiems nervams: dirbti laisvai dėl malonumo, tinkamai pasilsint.

Viena iš būtinųjų sąlygų nervų sveikatai pataisyti yra gyvenamosios vietos permaina. Išvykti kur nors į kurortą, į vasarnamį, į kaimą, pakeisti tą aplinką, kurioje buvo dirbama ištisi metai, į naują.

Kaip tai padaryti?

Yra įvairūs būdai. Pavyzdžiui keliauti laiveliu mūsų upėmis, nakvoti kur nors paupyje, miško pakraštėje ir valgyti negudrų valgį. Užsienis jau seniai žino tokį atostogų sunaudojimo būdą. Jis yra sportininkų propaguojamas. Pataria jį išbandyti ir nervų ligų specialistai. Sak, Amerikoje, Vokietijoje tokios kelionės esančios labai mėgiamos.

Aš patieksiu čia keletą samprotavimų, kurie įrodys, kad šis nervų ramino būdas tikrai gali atnešti daug malonumo sielai ir poilsį pavargusiems ir suerzintiems nervams.

Kas mums yra tokia kelionė? Savaitė gryname ore nuo ryto iki vakaro ir nuo vakaro iki ryto, savaitė be dul-

kių, savaitė alsavimo grynu oru, savaitė, kurią tas pat grynas oras apgaubia mūsų kūną ir valo jį nuo pakaitavimo liekanų. Kokia puiki medžiagos apykaita visame kūne! Tai savaitė fizinio darbo, nepriverstino, ne tokio darbo, kuris dirbamas su nemalonumu ar tik su pasišven-timu, su auka dėl principo, bet darbo sau, savo malonumui, naujo darbo, neįprasto, nekasdieninio. Tai savaitė nuolatinių naujų išpūdžių, naujų gamtos vaizdų, savaitė tokio gyvenimo, kuris buvo skaitytas seniai jaunystės kny-gose. Kiekvieno žmogaus sieloje gyvena jo praeitis, kiekvieno žmogaus sieloje pasiliko bruožų, kurie buvo jam savi kūdikiu esant, vienu žodžiu — kūdikio dalis sėdi suaugusio žmogaus sieloje. Daug daugiau tos kūdikio sielos skeveldrų užsiliko nervingo žmogaus sieloje: dažnai jis vaikiškas savo palinkimuose, savo jausmo lengvu pasikeitimu, savo silpna valia. Ir jei yra reikalas, ir net būtinas, daug kūdikiškų psichikos savybių išrauti iš nervingojo žmogaus sielos, daug pakeisti naujomis vyriškomis arba moteriškomis savybėmis, tai gal šitą geismą keliauti, gyventi paprastu gyvenimu, turėti niekam nekenkiamų kelionės nuotykių reikėtų patenkinti per atostogų laiką, lavinant pastovumą darbo metu. Tas kūdikio idealas pasemtas iš knygų buvo įprastas gyvenimo būdas tolimiems mūsų protėviams, gyvenusiems prieš 1000 metų. Daug pasikeitė kultūringo žmogaus psichikoje, bet malonumas, kurį gaudavo laukinis žmogus keliaudamas iš vietos į vietą, ryškus liko ir kultūringojo žmogaus gyvenime. Ir nieko blogo nėra tokioje ekskursijoje laiveliu upelėmis ir upėmis, ar pėsčiomis, ar dviračiu Lietuvos minkštais keliais. Keliaujant laiveliu upe, arba dviračiu, ar pėsčiomis netenka galvos vargintis filosofiniais arba politiniais klausimais. Aplinkinė gamta teikia vis naujų vaizdų. Toks primityvus gy-

venimo būdas paleidžia mūsų protą nuo kasdieninio darbo, pašalina naujų sudėtingų politinio, socialinio, šeimyninio gyvenimo išpūdžių teikimą. Nėra knygos, kuri vargintų mūsų protą, yra tik gamta, kuri teikia poilsį. Pasilsį ir mūsų jausmų gyvenimas, nes nėra ant ko pykti, nėra kas jaudintų mus.

Padaręs tokią kelionę, nervingasis žmogus jau patenkina labai didelį troškimą — vietą pakeisti. Vietos pakeitimas — tai pagrindinė sąlyga pairusiems nervams taisyti. Likusį savo vasaros poilsio laisvą laiką jis gali praleisti savo namuose, pas tėvus, pas gimines, kurorte, vasarnamyje, kaip kas galėdamas. Jei jis nieko neturi ir priverstas yra gyventi nuolatinėje savo gyvenamoje vietoje, tai pirmutinis dalykas — sutvarkyti savo gyvenimą taip, kad jo tvarka kuo mažiausiai būtų panaši į darbo meto tvarką. Pirmiausia turi būti kuo mažiausiai proto darbo, kuo mažiausiai skaitymo ir kuo mažiausiai įvairių pasilinksminimų lankymo. Pasilinksminimai jaudina nervus ir vasaros poilsio metu jie nėra taip reikalingi. Pasilinksminimų ieškojimas ypač gerai pastebimas kurortiniuose. Daugumas net nesupranta kurorto be nuolatinės kasdieninės įvairių pasilinksminimų virtinės. „Menkas čia Lietuvoje kurortas“, sako jie, — „nėra nei kinematografo, nei koncertų, nei vasaros teatro, nei kabare, tik šokių vakarėliai“. Daugelis mano, kad nervingas žmogus tik tada pasilsį, jei jis prisilinksmina kurorte kasdien šokdamas, ar lankydamas kabare ir kitas pramogas.

Ieškoti kurorte, ar pasilikus mieste, kasdien naujų triukšmingų išpūdžių yra klaida ir didelė klaida. Nuo ko gi kyla nervingumas, jei ne nuo smagenų pervargimo nuo daugybės nuolatos besikeičiančių išpūdžių, nuo nuolatinio jausmo išjudinimo. Kasdien triukšmas, kasdien skubėjimai

mas dirbti, kasdien tūkstančiai momentų suerzinančių akis ir ausis, kasdien dešimtys įvykių, keliančių žmogaus sieloje įvairius jausmus, kasdien proto įtempimas. Ar reikia jo daugiau? Ar maža jo per ištikus metus? Ieškoti naujų išpūdžių ir malonumo šokių vakarėliuose ir kituose triukšminguose pasilinksminimuose yra lygu tam, kaip vartojas alkoholį girtuoklis negali nė mažiausio darbo padaryti, neišgėręs vieno kito degtinės stiklelio. Juk ir toksai chroniškas alkoholikas tvirtins, kad alkoholis jį ramina ir leidžia darbą dirbti. Arba morfininkas. Ar naudingas jo sveikatai morfijus? Žinoma ne, bet jis tvirtina, kad morfijus jį ramina, suteikia jam minties skaidrumą ir panašius malonumus. Taip ir neurastenikas, kurio nervai yra tiek sueriznti, tiek išvesti iš normalaus gyvenimo, jog jau nebegali apsieiti be nuolatinių stiprių jaudinimų. Bet ryškūs išpūdžiai net vasaros poilsio metu yra lygūs morfijaus nuodams, alkoholio svaiguliams. Reikia pralaužti tą naujų stiprių išpūdžių troškulį, apsieiti bent dvi savaites, mėnesį be kinematografų, be šokių vakarėlių, pasitenkinti per tą laiką tik tais išpūdžiais, kurie gaunami besigrožėjant gamtos vaizdais, arba dalyvaujant pasivaikščiojimuose, ekskursijose ar nekenksminguose žaidimuose. Daug naudingiau žiūrėti į meškerės plūdę, nei į judančius kino paveikslus arba šokančius fokstrota.

Akis priprato nuolatos ieškoti naujų reginių arba matyti prieš save knygos eilutes, — tat pabandykite atsistoti jūros pakrantėje ir žiūrėti, kaip vilnys plauna krantą, kaip viena seka kitą. Tokio ramaus žiūrėjimo pusvalandis duos jums daug poilsio. Jei jūs vasaros poilsio metu nesate prie jūros, tai tą pusvalandį žiūrėkite į linguojančius medžius, į nendrių siūbavimą, į begiojančias skruzes. Tie išpūdžiai, kuriuos jūs gausite nuo tokio ramaus žiūrėjimo, bus monotoniški ir ritmiški. Tai yra pasaulio

gyvenimo ritmas. Ir į tą ritmą įsijungsite ir jūs ir jūs sielos gyvenimas. Ir jūsų siela ras tikrąjį poilsį.

Sugebėsite susitvarkyti savo atostogų gyvenimą taip, jog išvengsite erzinimų, o rasite ramybę, poilsį, tai jūsų nervai bus jūsų dispozicijoje tuo laiku, kai iš naujo reikės stoti į darbą. Nesugebėsite, tai greitu laiku vėl grįš seni jūsų „draugai“: nemiga, blogas apetitas, silpnumas, valios stoka, lengvas ar sunkesnis galvos skausmas, jausmingumas pakilęs iki nuolatinių ašarų akyse.

Gyvenimas yra įvairiaspalvis. Žmogaus sielos gyvenimas dar įvairesnis ir įterptas į tūkstantį varžančių, kliudančių ar palengvinančių politinių, socialinių, šeimyninių ir materialinių sąlygų. Negalima duoti bendras planas visiems nervingiems. Net ir tas mano patarimas vengti šokių vakarėlių, kinematografo poilsio metu negali būti taikomas su drakonišku griežtumu visiems. Žmogus ne automobilis, kuriam reikalingas tik benzinas, o ne vanduo. Jei liaudies mokytojas ar kitas kaimo gyventojas, kuris ištisus metus išbuvo kaimo aplinkybėse be kultūriškų pramogų susirgs neurastenija ir pakliūs į kurortą ar kitą vietą, kur galėtų gauti tų kultūrinių paslinksminimų, tai aišku griežtai uždrausti jam jas, kaip tai reikia padaryti miesto gyventojui, netikslu. Nors, žinoma, perdėti ir kaimo gyventojui nebus naudinga. Ir jam ramus gyvenimas bus vertingesnis.

Nedarykite ir kitos klaidos, kurią daro veik didžioji dalis vasarotojų, patekusių trumpą atostogų laiką į gamtos karalystę. Jie girdėjo sveika esą šildytis saulės spinduliuose, sveika esą maudytis, sveika pasivaikščioti gryname ore, ir tuos nugirdėtus posakius taiko sau taip, jog rezultatas — tik ligos paaštrėjimas. Vienas mano pacientas, pavyzdžiui, girdėjo esą gera turinčiam silpnus plaučius būti gryname ore, ir jis ištisomis valandomis

vaikštinėjo laukuose iki didžiausio pavargimo. Kitam nuvargusiam, išdžiūvusiam neurastenikui kažkas patarė maudytis šaltame vandenyje, tai jis 2—3 kartus per dieną maudėsi artimiausiam upelyje, kur vanduo buvo veik šaltinio t-ros. Pabaiga liūdna: didelė mažakraujystė ir galutinis nervų suirimas. Jis manė, jei maudysis du kartu, tai ir sveikatos išsigysias dveja tiek, nors jam, kaip suliesėjusiam ir visai netiko šaltos maudyklės.

Palangoje daug tenka matyti žmonių nudegintomis nugaromis nuo stiprių saulės spindulių. Dalis — tai savo valios silpnumo auka: malonu, tai negali prisiversti nutraukti šildymąsi ir apsisvilina. Kitą dalį, ir tai didesnę, sudaro tie, kurie bando trumpu laiku pasisemti tiek sveikatos, kiek jiems reikalinga ištisiems metams. Štai gyvenimo paveikslėlis: „Aš tik dvi savaites bebūsiu Palangoje“, — sakė man vienas neurastenikas, — „kaip aš klausysiu Tamstos patarimo pirmą dieną išgulėti saulėje ne ilgiau kaip 15 min., jei man reikalinga greit pasitaisyti savo sveikata. Man reikia bent 4 valandos gulėti, kad aš iki sočiai pasidžiaugčiau saulute“. Į mano argumentus, kad saulės spinduliai yra labai stiprus veiksnys, su kuriuo žaisti netenka, ir į prilyginimą, kad negalima vienu kartu privalgyti visai savaitei, o reikalinga kasdien valgyti, arba kad negalima visam ligos laikui susyk išgerti vaistus, o naudinga po mažą gurkšnį kelis kartus per dieną ištisomis savaitėmis gerti — jis nekreipė dėmesio ir išgulėjo 1½ val. Rezultatas — didelis nusiplikinimas. Jis turėjo nutraukti saulės vonias 8 dienas, ir atostogos baigėsi nusilpusia sveikata.

Nekantrumas yra vienas ryškiausių neurasteniko požymių. Viską jis norėtų gauti kartu, laukti ko nors ilgesnį laiką jis neįstengia. Gerų pasėkmių gali susilaukti tik tas, kas moka kantriai laukti. Ir jei kas jaučiasi esąs ner-

vingas ir jaučia reikalą pataisyti savo sveikata gamtos sąlygose kurorte, vasarnamyje ar kaime, tai privalo daryti viską, kas įsakyta gydytojo, kantriai, iš eilės. Pavyzdžiui, šildytis saulės spinduliuose pradžioje trumpą laiką, kasdien didinant šildymosi laiką po 10 min., kad tik per savaitę pasiektų 1 val. ir nesišildytų ilgiau, kaip 1½ val. Trumpas atostogų laikas bus žymiai naudingiau sunaudotas, negu jį sunaudojo aukščiau paminėtas neuras-tenikas.

Taip pat nereikia skubinti dažnomis maudyklėmis greitu laiku įsigyti padidintas nervingumas. Maudyklė leistina tik vieną kartą per dieną.

Bendrais bruožais nervingo žmogaus vasaros poilsio diena galėtų būti šitaip paskirstyta: miegoti apie 9—10 val., tai yra gulti 10 val., kelti 7—7½ val. ryto. Kaimo, kurorto ar vasarnamio sąlygos dažnai vilioja ilgiau vakare pavaikščioti ar pasėdėti. Sveikam tas daug nepakenkia, bet nervingajam reikalingas yra ilgesnis miegas. Gulti vėliau netikslu, nes rytą nervingų daugumas anksti pabunda. Vadinas, laikas nuo 10 vakaro iki 7 ryto turi būti griežtai fiksuotas. Atsikėlus, jei dienos metu nenumatoma maudyklė, reikia apsišluostyti šlapiu rankšluosčiu, apsipilti dušo vandeniu, ar tik paprastai vandeniu. Apsišluosčius pagulėti lovoje 15—30 min. Atsikėlus galima padaryti lengvą gimnastiką, lėtu žingsniu pasivaikščioti gryname ore apie 10—15 min. ir sėsti pusryčiauti. Laikas nuo 10 iki 12½ ar iki 13 turi būti paskirtas oro, saulės vonioms, maudyklei ir poilsiui miške, sodelyje, pievoje — atseit, kas yra gyvenamoje vietoje. Kadangi tiems, kurie ima saulės vonią yra naudingiau gulėti nuo 11—12, tai nuo 10—11 galima išbūti miške, sode ir pan. gulint arba sėdint. Tada galima pasiskaityti lengvo turinio knygą, arba laikraštį. Nuo 11—12 saulės vonia, vė-

liau maudymasis. Po maudyklės tuojau apsirengti ir pasivaikščioti truputį, su tokiu išskaitliavimu, kad prieš pietus dar liktų $\frac{1}{2}$ v. pagulėti kambaryje. Šitas gulėjimas ypač reikalingas suliesėjusiems. Geros mitybos nervin-
giems jis nebūtinas. Tas pat ir po pietų: nusilpusiems labai naudinga pagulėti 1—1½ net 2 val. Nereikia mie-
goti, nes galima susigadinti sau nakties miegas, bet pa-
gulėti. Nuo 4 val. iki 7 val. popiet lengvas darbas arba
lengvas sportas ar žaidimas. Mėgėjams tinka meškerio-
jimas. Leistinos tada nedidelės ekskursijos keliese ar
vienam, kaip kas mėgsta ir aplinkybės nustato. Vakarie-
nė apie 8 val., ne vėliau. Po jos pasivaikščiojimas netoli
namų ir... pradėti išnaujo kitos dienos programą su kai
kuriais varijantais. Jei gamta nepašykštės, bus geras
oras, tai 2—3—4 savaitės poilsio žymiai pataisys nervų
sveikatą, kas bus žymu iš atsiradusio noro dirbti.
Tada į darbą.

TURINYS.

	pusl
Silpni ir stiprūs nervai.	5
Nervų silpnumo priežastys	19
Nervų higiena, I dal.	30
Nervų higiena, II dal.	56
Proto darbo higiena :	71
Atminties sutrikimai	85
Nervingo žmogaus atostogos	94

080

259883



Lietuvos medicinos
biblioteka



000022680